



# **LA TÉCNICA VOCAL EN EL FLAMENCO: FISIONOMÍA Y TIPOLOGÍA TOMO I**

**Trabajo de investigación**

Programa de doctorado:

*Estudios Avanzados de Flamenco: Un Análisis Interdisciplinar*

**DIRECTOR:** Dr. Francisco Javier Escobar Borrego

Doctoranda: Rocío Márquez Limón

Universidad de Sevilla

Sevilla 2017

Quiero agradecer a los miembros de la comisión su lectura atenta y útiles indicaciones que habré de incorporar a fin de mejorar mi investigación. Junto a ellos, agradezco la labor impagable del Dr. Francisco J. Escobar por sus correcciones y numerosas aportaciones, por entender la particularidad de mi situación y transmitirme su ánimo continuamente.

Por último, gracias a todas las personas que han contribuido a enriquecer este proyecto; a Joaquín Mora por facilitarme los programas necesarios para aportar mayor fiabilidad al estudio, a Andrés por adentrarme en la investigación cualitativa y en Atlas. Ti, al Grupo Médico Eresa por permitirme realizar las resonancias cinemáticas desinteresadamente y a Emilia Gómez por poner a mi alcance las instalaciones de la Universidad Pompeu Fabra y servirme de guía. Por supuesto, a mi pareja y a mi familia por el tiempo que les he restado.

ÍNDICE.....	3
1. INTRODUCCIÓN .....	6
1.1. ESTADO DE LA CUESTIÓN Y NUEVAS PERSPECTIVAS CRÍTICAS .....	8
1.2. OBJETIVOS .....	12
1.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	13
1.4. HIPÓTESIS .....	14
2. ANÁLISIS DE LA ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DE LA VOZ EN EL FLAMENCO .....	15
2.1. INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA VOCAL EN EL FLAMENCO	
VINCULACIÓN DE DETERMINADAS ESTRUCTURAS Y DIMENSIONES	
CORPORALES Y FACIALES A CIERTOS RECURSOS TÉCNICOS .....	15
2.2. CABEZA Y CUELLO .....	22
2.2.1. LA NARIZ .....	25
2.2.1.1. SENOS FRONTALES .....	25
2.2.1.2. SENOS ESFENOIDALES.....	30
2.2.1.3. SENOS ETMOIDALES.....	34
2.2.1.4. SENOS MAXILARES .....	37
2.2.2. LA BOCA .....	45
2.2.2.1. LABIOS .....	46
2.2.2.2. ISTMOS DE LAS FAUCES .....	46
2.2.2.3. MEJILLAS .....	46
2.2.2.4. LENGUA.....	46
2.2.2.5. PALADAR .....	47
2.2.3. LOS MAXILARES .....	50
2.2.4. LOS OÍDOS .....	52
2.2.5. LA GARGANTA .....	53
2.2.5.1. LA FARINGE .....	53
2.2.5.2. LAS CUERDAS VOCALES .....	56
2.2.5.3. LA LARINGE .....	57
2.2.5.4. FIGURAS ASOCIADAS .....	58
2.2.5.4.1. ATAQUE .....	58
2.2.5.4.2. RETRACCIÓN .....	58
2.2.5.4.3. INCLINACIÓN LARÍNGEA .....	59
2.2.5.4.4. MASAS .....	60
2.2.5.4.5. TWANG .....	60

2.3. CAJONES TORÁCICOS Y ABDOMINALES .....	61
2.3.1. CAJÓN TORÁCICO. LA RESPIRACIÓN .....	61
2.3.2. EL DIAFRAGMA .....	66
2.3.3. CAJÓN ABDOMINAL Y ESPALDA .....	71
2.4. PELVIS .....	73
2.4.1. PELVIS .....	73
2.4.2. EXTREMIDADES INFERIORES .....	77
2.5. CRITERIOS PARA LA ELECCIÓN DE LOS RECURSOS VOCALES .....	78
2.6. COLOCACIÓN POSTURAL .....	84
2.7. LOS CAMBIOS HORMONALES .....	88
3. DE LA TÉCNICA A LA EMOCIÓN .....	92
3.1. LA VOZ HABLADA.....	96
3.2. LA VOZ CANTADA EN LAS CINCO EMOCIONES BÁSICAS .....	101
3.2.1. EL AMOR .....	101
3.2.2. EL MIEDO .....	107
3.2.3. LA ALEGRÍA .....	111
3.2.4. LA TRISTEZA .....	113
3.2.5. LA RABIA .....	118
4. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA EL TRABAJO VOCAL EN EL FLAMENCO .....	121
4.1. HÁBITOS RECOMENDABLES .....	125
4.2. LA RESPIRACIÓN .....	131
4.3. LA RELAJACIÓN MUSCULAR .....	134
4.4. EL CALENTAMIENTO .....	137
4.5. LA PROYECCIÓN .....	139
4.6. EL AUTOCONOCIMIENTO .....	140
5. CONCLUSIONES .....	141
6. APÉNDICES .....	142
6.1. ANÁLISIS DEL SONIDO.....	142



6.1.1.	ESPECTROGRAMAS .....	142
6.1.2.	SPECTRUMS .....	142
6.1.3.	SPECTRUMS 3D .....	142
6.1.4.	LPC .....	143
6.1.5.	TRACTO .....	143
6.2.	RESONANCIA CINEMÁTICA.....	143
6.2.1.	VIDEOS .....	143
6.2.2.	FOTOS .....	143
6.3.	ENTREVISTAS (ATLAS.TI) .....	143
6.3.1.	CITAS DESTACADAS.....	143
6.3.2.	GUÍA DE CÓDIGOS.....	143
6.3.3.	ANÁLISIS DE DATOS.....	143
7.	BIBLIOGRAFÍA .....	144

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se justifica fundamentalmente por tres razones o necesidades: La primera colaborar en el estudio de la técnica vocal en el flamenco ya que no son muchas las aportaciones que existen hasta la actualidad, aunque durante la última década ha empezado a ser un tema que ha atraído la atención de diversos investigadores posiblemente por su llegada a diversos ámbitos académicos como el Conservatorio o la Universidad. La segunda necesidad sería aportar desde mi historia personal como cantaora las experiencias, dificultades y logros que han supuesto y suponen el uso de la voz en este género. La tercera y última exponer la necesidad de reconocer la voz como un instrumento con numerosas colocaciones y sonoridades, ampliando la visión de la técnica vocal. No se contemplaría sólo como asignatura que proporciona pautas para la salud vocal de los cantaores y cantaoras sino también como una herramienta que presenta diversas posibilidades con respecto a la cantidad de timbres y recursos sonoros que cada persona podría construir desde su dominio.

Muchos cantaores han encontrado una técnica propia “natural”, desde sus inicios o durante su carrera, otros hemos ido buscándonos de alguna manera más o menos consciente para evitar hacernos daño e intentar cometer los mínimos abusos vocales (técnica inapropiada, mala elección del repertorio con respecto a la tesitura y a las características personales, colocación de la cejilla en un traste inadecuado, declamaciones sin control diafragmático...) algo que puede provocar consecuencias irrevocables.

Mi interés con respecto a la técnica vocal en el flamenco surge durante mi infancia por una necesidad personal y como consecuencia de experiencias concretas. A los diez años tuve pólipos en las cuerdas vocales, aún no llegaban a ser nódulos, pero fatigaban tanto como para evitar la práctica. Fue entonces cuando comencé a formarme con la soprano Gloria Muñoz, que no sólo corrigió la patología, sino que sentó las bases para la carrera artística que posteriormente realizaría. En muchos casos las patologías, si se afrontan correctamente, pueden suponer un gran crecimiento y aprendizaje.

En el flamenco el aprendizaje de la técnica no se ha tratado y antepuesto como un elemento fundamental. Los cantaores y cantaoras empiezan a aprender melodías soportadas por ciertos patrones rítmicos antes de probar la voz con otros cantes más sencillos que permitan el auto conocimiento del instrumento y la familiarización con las posibilidades del mismo. Por establecer un paralelismo, en el canto clásico se dedican cientos de horas a estos aspectos antes de interpretar una

ópera de Verdi. En cambio, es bastante común comenzar en el flamenco con cantes como las granainas, que tiene un alto grado de complejidad sin haberse planteado previamente un acercamiento al aparato vocal del intérprete. En la mayoría de los casos la introducción al flamenco viene de la mano de la tradición oral, de modo que cuando se aprende un cante también se está interiorizando cómo se está produciendo. Esto, junto a otros muchos factores, explica que existan épocas vinculadas a modos de colocar la voz determinada, hasta que llega un artista rupturista que varía la dirección del péndulo histórico. La imitación de un modelo maestro puede favorecer las “modas” de voces más finas, afinadas y ágiles frente a otras con mayor proyección y fuerza.

Resulta difícil imaginar en el pasado a las grandes figuras de este arte tomando clases de técnica vocal. Mientras no existió la profesionalización y primaba una visión romántica, careció de sentido. Esto último se hace latente en las historias de diversos cantaores en alza en la mitad del siglo pasado que visitaban a sus logopedas fuera de Andalucía y a escondidas para no defraudar el imaginario. Con el paso del tiempo, para muchos se está haciendo imprescindible este conocimiento. Desde el momento que surge esta necesidad, no podemos obviarla y tenemos que ser conscientes que como en otros aspectos, el flamenco continúa andando y planteando nuevos retos. Sin que ello implique que todos los artistas actuales puedan sentirse interesados por el tema y /o lleguen a usarlo de forma consciente. Esto, a diferencia de lo que ocurre en otros estilos musicales, no presupone ni mayor ni menor calidad del artista.

### 1.1. ESTADO DE LA CUESTIÓN Y NUEVAS PERSPECTIVAS CRÍTICAS

A lo largo de la historia podemos encontrar numerosos escritos de técnica vocal como aquél *Traité Complet de L'art du Chant* (García M. P., 1847). Este famoso tratado de canto es el primero de tal naturaleza que se apoya firmemente sobre bases anatómicas y fisiológicas. A él le seguirían múltiples estudios hasta la actualidad. Este hecho que se nos presenta de modo habitual en el mundo de la música clásica es inexistente en el arte flamenco, donde encontramos las primeras referencias específicas desde hace aproximadamente una década<sup>1</sup>. Estos estudios han sido fundamentales en el trabajo que nos ocupa, sobre todo en los aspectos del análisis de la terminología particular, la atención sobre la consciencia corporal, la escucha, la voz hablada, el fraseo... Versan específicamente sobre la técnica vocal y sus consecuencias en el cante flamenco.

Es preciso destacar que es tan llamativa la ausencia de estudios específicos anteriores sobre la técnica vocal, como la cantidad de acercamientos que se han hecho al tema desde 2008 hasta hoy. Posiblemente se deba, en gran medida, a la incorporación del cante flamenco al Sistema Académico.<sup>2</sup>

Paralelamente, y aunque no es el objeto central de este estudio, es preciso destacar otros trabajos anteriores que han tratado de clasificar las voces flamencas y han establecido un vínculo más o menos estrecho con la técnica vocal de este género (Molina, 1963)<sup>3</sup>:

- la voz afillá
- la voz redonda (o flamenca)
- la voz natural (de pecho o gitana)
- la voz fácil (o cantaora)
- la voz de falsete

---

<sup>1</sup>(Merchán, 2008), (Guerrero, 2010), (Hermoso Guerrero, 2015), (García M. G., 2017), (Guerrero, Gómez, Rodríguez, 2017), (Membrives, 2017)

<sup>2</sup> Decreto 241/2007, de 4 de septiembre, por el que la Junta de Andalucía establece la ordenación y el currículo de las enseñanzas profesionales de música.

<sup>3</sup> El libro *Mundos y Formas del Cante Flamenco* de Ricardo Molina y Antonio Mairena es/fue considerada por muchos como la “Biblia” del flamenco. Obtuvo una influencia incuestionable.

A esta lista, años más tarde, se añaden dos nuevas tipologías que son la voz laína y la voz rajá (Ruiz, 1990). Tras más de una década se desarrolla otra tipificación de las voces flamencas (Sánchez, 2002)

- voz laína
- voz natural
  - rápida
  - media
  - lenta
- voz afillá
  
- voz rota
  - potente
  - aguda rota
  - rota gastada
  - afillá
- voz gastada
- voz laína rota
- voz de batidora

Esta clasificación se ve simplificada o adaptada al dirigirse al alumnado de primaria en una guía didáctica<sup>4</sup>. Aquí se habla de voces: afillá, laína, natural y falsete. Así, coincide en tres de las categorías que hablaba Mairena y agrega la voz laína, que bien se podría asemejar a la voz fácil o cantaora de la clasificación mairenista.

Cuando Calixto Sánchez habla de la voz de falsete, dice de ella que “más que un tipo de voz, es un recurso que ofrece la técnica vocal, que consiste en utilizar la voz de una forma más aguda que la natural”. Esta referencia a la voz como resultado de la utilización de un/unos determinado/s recurso/s técnico/s ilustra el objeto de esta investigación.

Es obvio que la tipología de las voces, a pesar de que no es nuestro tema de estudio, se encuentra cercano a él. En este sentido es preciso destacar las investigaciones del Doctor Joaquín Mora<sup>5</sup>. En ellas se plantea una metodología científica que da lugar a una alternativa diferente a la de las clasificaciones de las voces flamencas mencionadas anteriormente, aportando la teoría de los distintos perfiles de voces en el flamenco. Algunas de sus consideraciones han sido

---

<sup>4</sup> La primera guía didáctica para educación primaria: *Del Flamenco a todas las músicas*, en ella intervinieron entre otros Calixto Sánchez, José Antonio Rodríguez y Manuel Herrera.

<sup>5</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=mUbBqIKAcjE>

influyentes como la de la gestualización como psicomotricidad que hace que el instrumento se modifique. Debido a la importancia que tiene esta investigación como punto de partida y el conocimiento de su director, se ha considerado fundamental poder contar con él y con sus herramientas de análisis de sonido en este trabajo.

Al margen de estas publicaciones basadas en el género flamenco, otras publicaciones hablan sobre clasificaciones de cualidades vocales, siguiendo distintas teorías como la del Voice Craft <sup>6</sup>(Kayes, 2000). De este modo, Gillyanne diferencia entre cuatro recursos:

- El hablado (speech): referido al registro central. Podemos vincularlo a la voz natural citada tanto por Calixto Sánchez como por Mairena y Molina (denominada por estos últimos como voz “de pecho o gitana”) y al resonador de pecho empleado por Grotowski.
- El falsete (falsetto), término citado en las anteriores clasificaciones.
- El nasal (Twangquality).
- El “belting”, que expondría notas agudas con mucha potencia. Podría equivaler a la voz “redonda o flamenca” explicada por Mairena.

A esta última clasificación, Mónica Miralles de la Torre añade, en un trabajo que está realizando actualmente, dos nuevas categorías:

- El soplado
- El roto. Recurso que se lleva a cabo sin gritar y que no implica daños físicos. Podríamos vincularlo a la voz rota que plantea Calixto en su clasificación más extensa y a la voz afillá de Mairena. Aunque también dentro de este apartado podríamos considerar el hecho de que es cierto que existen sonidos así, como resultados de morfologías cordales, podríamos decir congénitas o espontáneas, que, a causa de peculiaridad exclusiva e individual, marcan en el artista su personalidad vocal y estilo propio de canto. Hay un tanto por ciento de individuos que, a pesar de convivir con una agresión permanente en su garganta, tanto en el habla como en el canto, se mantienen en unos niveles estables que no ofrecen mayores problemas a pesar del sonido rasgado, roto o ronco, que es

---

<sup>6</sup>El Voice Craft es un método de enseñanza vocal innovador creado y desarrollado por Jo Estill. Este método pretende solucionar las dudas existentes en torno al entrenamiento vocal, dando a los practicantes (de cualquier campo) la habilidad de descubrir todas sus posibilidades vocales.

precisamente el que le da su encanto personal. Pero hay otro tanto por ciento considerable de individuos que, como resultado de crear, provocar o imitar un sonido vocal concreto, llegarán a patologías críticas, limitando su actividad vocal, teniendo que recurrir a la farmacología o a la cirugía.

Tanto si analizamos la técnica vocal como conjunto de recursos facilitadores como si lo hacemos desde una visión más tipificadora, debido a la notoria complejidad que encierra la voz humana como instrumento, existen numerosos planteamientos. Algunos acentúan el papel fundamental de la respiración para la vocalización, otros recalcan la necesidad de colocar la voz correctamente o de “abrir la garganta”, otros subrayan la necesidad de experimentar sobre los distintos registros vocales... Todas estas perspectivas aportan luz al trabajo de la voz, pero no se debe olvidar que esta no es un mero agregado de elementos independiente, sino que funciona como un sistema en el que el cuerpo interacciona con el mismo desde su totalidad.

Por ello se analizará la voz como un sistema total en términos prácticos, observando su uso y comprendiendo como está diseñado su funcionamiento. El objetivo central del estudio será proporcionar todas las herramientas posibles para dotar al intérprete de la mayor libertad a la hora de ejecutar el cante.

## 1.2. OBJETIVOS

1. Examinar la anatomía que interviene en el proceso de ejecución de la voz flamenca.
  - Diferenciar los distintos órganos que forman parte del proceso. Etiquetándolos, analizándolos y relacionándolos con las sensaciones expresadas por los artistas en las entrevistas.
  - Estudiar la relación existente entre la estructura corporal del intérprete (forma y dimensiones corporales) y su técnica vocal.
  - Observar cuáles son los órganos que están más presente para los cantaores y cantaoras a través del análisis cualitativo de las entrevistas mediante el programa Atlas.ti
2. Definir la variedad de resonadores existentes a la hora de cantar flamenco comprobando si este concepto podría reemplazar al de la clasificación de las voces.
  - Comprobar si existe una única colocación o varias. Si fueran más de una, enumerarlas e identificar sus características.
  - Visualizar las diferencias físicas que se dan en el tracto vocal al usar un resonador u otro mediante resonancias y análisis del sonido.
  - Examinar mediante el análisis del sonido las diversas consecuencias que pueden traer colocar la voz en un resonador u otro.
3. Establecer recomendaciones aconsejables para ejercitarla técnica vocal flamenca.



### 1.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este trabajo se sustentará sobre tres columnas fundamentales; En primer lugar, el análisis cualitativo de las entrevistas a través del programa Atlas.ti con el que a partir de las transcripciones se podrá descubrir y analizar sistemáticamente los fenómenos complejos no estructurados. El programa proporciona herramientas que permiten localizar, clasificar y anotar los resultados en materia de datos para sopesar y evaluar su importancia y así visualizar las relaciones. Atlas.ti es utilizado en una amplia variedad de investigaciones de diversos campos incluyendo la antropología, las artes, la arquitectura, la comunicación, la criminología, economía, ciencias de la educación, la ingeniería, los estudios etnológicos, estudios de gestión, investigación de mercado, gestión de la calidad y la sociología. La observación participante afirmará y afianzará el rasgo cualitativo de la investigación.

Por otro lado, usaremos las resonancias magnéticas realizadas en las instalaciones que posee el Grupo Médico Eresa en Valencia, empresa a la vanguardia en tecnología avanzada e innovadora, que colabora con estudios de investigación como el que nos ocupa. Con ellas podremos concretar las diferencias fisiológicas durante los distintos usos de la voz: se realizará un análisis del tracto vocal mientras se ejecuta la misma frase melódica en el mismo tono cuatro veces seguidas, lo que diferencia cada una de ellas es la colocación empleada (en el seno frontal, maxilar, etmoidal o esfenoidal).

En tercer lugar y de manera independiente a este estudio, realizaremos un análisis del sonido en las distintas colocaciones de la voz mediante los programas desarrollados por el Doctor Joaquín Mora. Al igual que en el punto anterior cuando se hablaba de las resonancias, se ejecutará la misma frase melódica en el mismo tono cuatro veces. Son dos laboratorios distintos, desconocidos entre sí y experimentos realizados en tiempos diferentes, por ello, obtener las mismas conclusiones en ambos, comprobaría la hipótesis.

También estará presente el análisis comparativo con la técnica vocal de otros géneros musicales con lo que se puede clasificar la investigación según la profundidad u objetivo como correlacional y exploratoria.

En cuanto a la edición de texto hemos optado por la regularización de mayúsculas y minúsculas, así como también regularizaremos la puntuación siguiendo los criterios actuales.

#### 1.4. HIPÓTESIS

- No existe una única técnica vocal en el flamenco.
- A diferencia de lo que ocurre en otros géneros, para cantar flamenco no es imprescindible un determinado tipo de voz ni una colocación específica, como cita Alba Guerrero en la página cinco de la entrega de “la técnica en el cante flamenco” 2014.
- Cada intérprete, cuando aprende los cantes de otros, también interioriza sus maneras a la hora de cantar (sus recursos técnicos), a esto se le denominará a partir de ahora en este trabajo: “proceso de reproducción o imitación”
- Una vez que el aire ha sido impulsado con éxito desde el diafragma y ha pasado por las cuerdas vocales, puede resonar en cuatro localizaciones distintas. Estas posiciones (seno esfenoidal, etmoidal, frontal y maxilar nasal), han sido extraídas de los testimonios recogidos en las entrevistas realizadas a los distintos cantaores y cantaoras. Cada una de estas colocaciones tiene unas características propias tanto a nivel fisiológico como sonoro.
- A lo largo de ese proceso de aprendizaje, el/la cantaor/a va a tener numerosos modelos a su alcance. Esto le da la oportunidad de comparar entre todos esos recursos y seleccionar cuál es más afín a sus características.
- Esta “búsqueda” no siempre es consciente.
- La tradición oral, la escucha, la imitación y la búsqueda individual tienen importancia en el aprendizaje del cante flamenco.
- Existen distintos recursos técnicos vocales en el flamenco, los cuales pueden ser explicados y clasificados. Estos recursos se relacionan con la fisonomía y el uso de distintos resonadores.
- Los distintos resonadores nunca funcionan aisladamente sino de manera combinada. El grado en que cada resonador opera determina el sonido final.
- Existen tres elementos comunes en todos los cantaores: el fuelle (pulmones/diafragma/espalda), el elemento vibratorio (estructura laríngea/cuerdas vocales) y los filtros (tracto vocal/cabeza)
- La voz, como instrumento, es muy sensible y, por ello, variable. Existen multitud de elementos como el cansancio, los cambios meteorológicos, los cambios hormonales, etc. que influyen en ello.
- La falta de consciencia sobre la técnica vocal propia no significa que ésta sea incorrecta.
- El lugar de nacimiento y la época a la que pertenezca el intérprete influyen en la manera de cantar.
- Los cantaores para baile tienen más fuerza y volumen. En cambio, el cante sin baile se caracteriza por mayor modulación y sutileza.

- Al cantar sin megafonía es mayor la preocupación por conseguir el volumen adecuado en el cante, por lo que elementos como la afinación y la modulación pasan a un segundo plano.

*Mantener la consciencia corporal mientras cantamos significa poder sentir los pies en contacto con el suelo, los isquiones en contacto con la silla, la faja abdominal y la espalda activada, la cara o máscara tonificada y en definitiva ser consciente del cuerpo todo el tiempo que se está cantando.*

Alba Guerrero

## ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DE LA VOZ EN EL FLAMENCO

### INTRODUCCIÓN

Intervienen varios sistemas en la producción de la voz, todos ellos con componentes anatómicos relacionados entre sí:

- Sistema respiratorio
- Sistema fonatorio (laringe)
- Sistema resonador
- Sistema de articulación
- Sistema nervioso

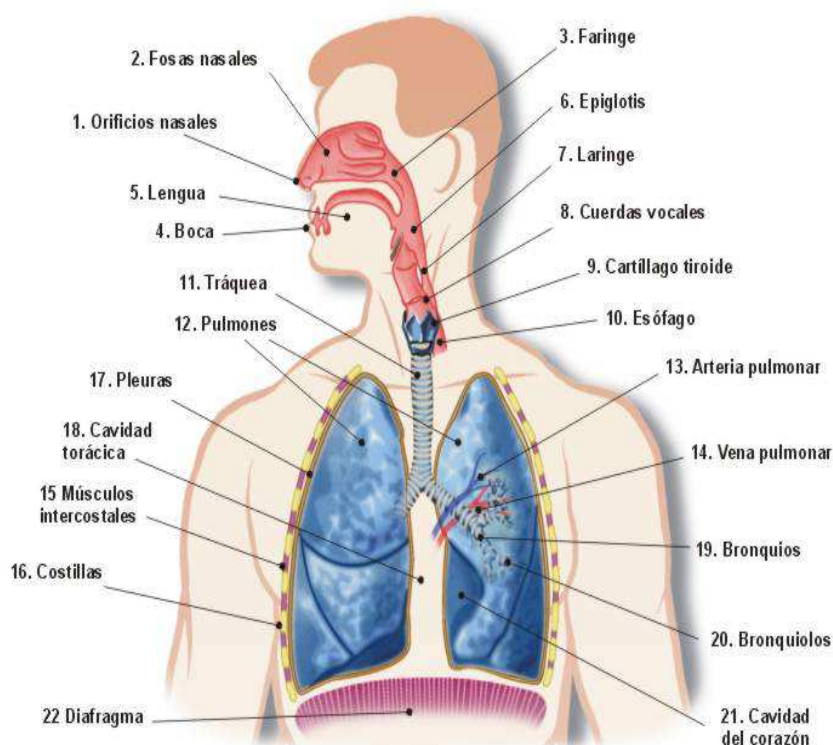
El complejo aparato vocal se halla bajo la inmediata dependencia del de la respiración, de modo que estas dos funciones, voz y respiración, están íntimamente vinculadas entre sí y forman un conjunto de órganos comunes.

Para producir un sonido es necesario primeramente tomar aire, y en la espiración es cuando nacerá la voz, gracias al efecto de una acción recíproca entre el aire y algunas partes del canal incidido por él.

Trataremos los órganos vocales en el mismo orden que el aire durante la espiración:

Los pulmones al recibir el aire exterior, requieren que las paredes del pecho se separen a fin de aumentar la capacidad que les permita dilatarse libremente. El diafragma amplía este aumento de capacidad al deprimirse. **Esta columna de aire** penetra en los pulmones y sale por los bronquios, hasta que llega a ocupar la tráquea, un canal ligeramente móvil y extensible formado por anillos cartilaginosos superpuestos. Sobre

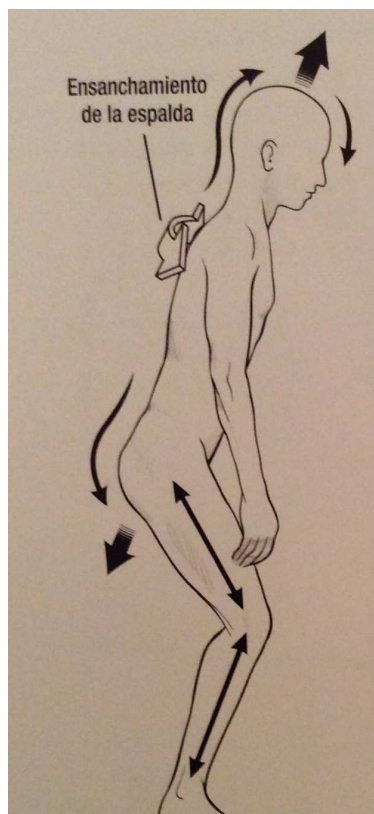
la tráquea se halla colocada la laringe, este órgano se compone de numerosas partes que se mueven entre sí. La cavidad se restringe mucho hacia su mitad, en donde presenta dos membranas horizontales llamadas cuerdas o tendones vocales. La abertura que dichas membranas rodean es llamada glotis. El aire al percutir en la glotis va a resonar arriba de la laringe, en la faringe, cavidad irregular y muy extensible, que se descubre en el fondo de la boca provocando **el sonido**. La pared del fondo está formada por músculos llamados constrictores. La faringe se comunica con las fosas nasales, cavidades colocadas encima del arco del paladar que se extienden de la faringe a la nariz. La boca está rodeada por atrás por el velo del paladar y la faringe, por encima por la bóveda palatina, abajo por la lengua y a los laterales por los carrillos. Este último tramo conforma parte de los resonadores o cavidades resonantes, que amplifican el sonido emitido, dando lugar a **la voz** tal y como la escuchamos.



Grotowski, figura de referencia en el mundo de la interpretación con respecto a este tema, defiende que todo el cuerpo puede ser un resonador si el individuo llega a conocerlo bien y sabe cómo usarlo. Enumera el resonador frontal de la cabeza, el

pectoral, el nasal, el laríngeo, el occipital, y el maxilar. Defiende la posibilidad para él más creativa y completa, que se consigue cuando un actor puede utilizar a la vez los resonadores altos de la cabeza y el pectoral. En tono alto, se usa el resonador de la cabeza, pero el actor concentra el aire en el inactivo en ese momento, el pecho. Lo contrario se produce cuando se habla en tono bajo. Grotowski llama a esta difícil técnica “resonador total”.

Todos los órganos mencionados están íntimamente relacionados. Una visualización práctica a la hora de la producción del sonido sería percibir a los mismos como un “muelle”, el cual establece una conexión flexible desde la coronilla hasta el cóccix. Ensanchando la espalda. Hay que evitar la ruptura del mismo y apostar por la mayor fluidez posible.



Cada una de las partes del órgano vocal se puede entrenar y mejorar, pero cada una de ellas funciona dentro de un sistema más amplio que se suele interferir, y ninguna formación ni entrenamiento puede restaurar esas funciones a menos que seamos capaces de identificar este sistema más amplio y de entender de manera práctica cómo funciona.

Como menciona Theodore Dimon en su libro *La voz cantada y hablada*, para entender en su plenitud el instrumento vocal y su diseño inherente es necesario tener en cuenta el papel imprescindible de la cabeza y del tronco en la organización del sistema músculo-esquelético en general y de la voz en particular. Cuando un gato ve a un ratón, todo su cuerpo responde a este estímulo con un canon total de movimiento organizado en el uso de la orientación de la cabeza hacia lo que ve. No es un movimiento aislado, sino que consiste en un patrón total de actividad en la que el cuerpo, como un todo, se dispone a moverse con la cabeza por delante y seguida del resto del cuerpo. Para que esto ocurra, los músculos no pueden retraerse ni actuar independientemente, sino deben trabajar de manera conjunta para que todas las zonas corporales funcionen unidas y con la mínima tensión. En los seres humanos adultos se modifica radicalmente la disposición horizontal de los cuadrúpedos. Así, un cantaor o cantaora, cuando está de pie o sentado, no tiene la cabeza por delante en el sentido del movimiento ya que los cuerpos yerguen directamente hacia arriba en contra de la gravedad, pero la cabeza sigue conduciendo al resto del cuerpo que se estira para conseguir una sustentación hacia arriba y la relación entre la cabeza y el tronco sigue siendo la base organizadora primordial del movimiento.

Llegados a este punto es importante atender al concepto de **registro**. Si se interpreta una serie de notas ascendentes, se observará que, a partir de cierto momento, parece que los músculos de la laringe se desplazan a un esfuerzo que tiene unas nuevas características y por el que las notas adquieren una sonoridad más aflautada. Desde hace siglos los cantantes han reconocido estos dos tipos de producción vocal; la “de pecho” más baja y con sonido más pleno, y las emisiones más aflautadas o de registro “de cabeza”. La palabra registro procede de la terminología de los órganos y se refieren a los mandos del instrumento con los que se producen los sonidos. Estos términos son totalmente veraces ya que, como hemos mencionado anteriormente, los registros vocales se producen en la laringe y no se deben a resonancias en zonas determinadas del cuerpo. Pero los registros vocales, convencionalmente, se siguen identificando en función de las sensaciones subjetivas del cantante. Seguidamente este hecho nos servirá como criterio para visualizar la función de la anatomía sobre la voz.

Aunque los dos registros principales son el de pecho y el de cabeza o falsete, algunas escuelas de canto reconocen un registro medio que es una especie de combinación de ambas, con lo que habría tres registros principales. Existen también dos registros menos conocidos y menos utilizados en los extremos últimos de la extensión vocal: un registro muy alto, asociado a lo femenino llamado “de silbido” o de “flageolette” y el registro muy bajo, producido por las cuerdas flojas, llamado “voz rota, glotalización o strobass”.

La estructura corporal, la forma de los rasgos faciales y las dimensiones del cantaor o cantaora condicionan los recursos técnicos más utilizados y la sonoridad consecuente.

Así, mediante la observación de los artistas entrevistados, se puede proponer la

	CUELLO			CARA			CUERPO		
	ESTRECHO	MEDIO	ANCHO	ESTRECHO	MEDIO	ANCHO	ESTRECHO	MEDIO	ANCHO
Alba Guerrero									
Antonio Lucas Montes									
Arcángel									
Calixto Sánchez									
Curro Piñana									
David Lagos									
Diego Carrasco									
Esperanza Fernández									
Estrella Morente									
Niño de Elche									
Jeromo Segura									
Jesús Méndez									
José Valencia									
Laura Vital									
Manuel Cuevas									
Manuel Jesús Montes									
María José Pérez									
Melchora Ortega									
Miguel Ortega									
Pedro el Granaino									
Segundo Falcón									

siguiente tabla:

De dicho cuadro comparativo se pueden recoger las siguientes conclusiones.

- Hay una mayoría de rasgos anchos o medios frente a una minoría de estrechos.
- Aquellos artistas que utilizan la técnica de “resonador total” según Grotowski (Calixto Sánchez, David Lagos, Esperanza Fernández, Niño de Elche, Jesús Méndez, José Valencia, Manuel Cuevas...) tienen todos sus rasgos anchos y medios. Con mayoría de anchos. Ningún estrecho.
- Los tres únicos artistas con rasgos estrechos (Arcángel, Estrella Morente y Segundo Falcón) tienen un sonido más agudo, buscan una colocación más “alta”, activan en mayor grado los resonador cráneo-faciales.

El físico condiciona en gran medida la búsqueda de sonoridad consciente o inconsciente del artista. Hay elementos que no se han contemplado de un modo específico en el cuadro, como las dimensiones de las fosas nasales, del tabique nasal, de la boca, de los pómulos... que seguro facilitan una colocación específica. Por todo ello se debe entender la importancia de la búsqueda personal. Cada cantaor o cantaora es un instrumento único y aunque obviamente existen pautas comunes que pueden facilitar la ejecución, es cada artista el único capaz de descubrir todas las posibilidades sonoras que encierra su cuerpo.



Mediante el programa Atlas.ti hemos podido trabajar con las entrevistas, codificarlas y obtener esquemas como el siguiente.



En él se puede obtener el esquema que tienen los cantaores y cantaoaras sobre la anatomía que interviene en el proceso de ejecución de la voz flamenca.

A partir de él y a modo de guía, vamos a ir recorriendo cada una de las partes que participan en el ejercicio vocal. Comenzaremos de arriba hacia abajo. Desde este criterio el primer elemento a analizar es la cabeza.



Otra fuente interesante para analizar es la tabla de Excel extraída de las entrevistas realizadas a los artistas y convertida a través de Atlas.ti, en ella podemos observar que

los únicos codes<sup>7</sup> que son nombrados más de cien veces entre las veinte entrevistas son: recursos técnicos, técnica consciente, técnica inconsciente y técnica vocal. En cambio, los citados menos de cinco veces en total son muchos más : alergias, apoyatura, beber alcohol o cosas frías, bostezo como herramienta, cambio de voz, cargas familiares, color de la voz, compás y ritmo, control del aire, espalda, foniatra, estimulación, fraseo, frescura, fumar, lavados nasales, lugar de nacimiento, maxilares, menstruación, mordente, nervios, partitura, personalidad, psicólogo, relaciones, repertorio, reposo activo, salir de fiesta, senos paranasales, sensibilidad, silencio, técnica Alexander y voz impostada.

Cuatro términos generales citados más de cien veces frente más de treinta específicos mencionados en menos de cinco ocasiones, nos indican que los cantaores y cantaoras hablan sobre el tema de una manera poco detallista. La mayoría se acerca al tema, pero de una manera poco profunda.

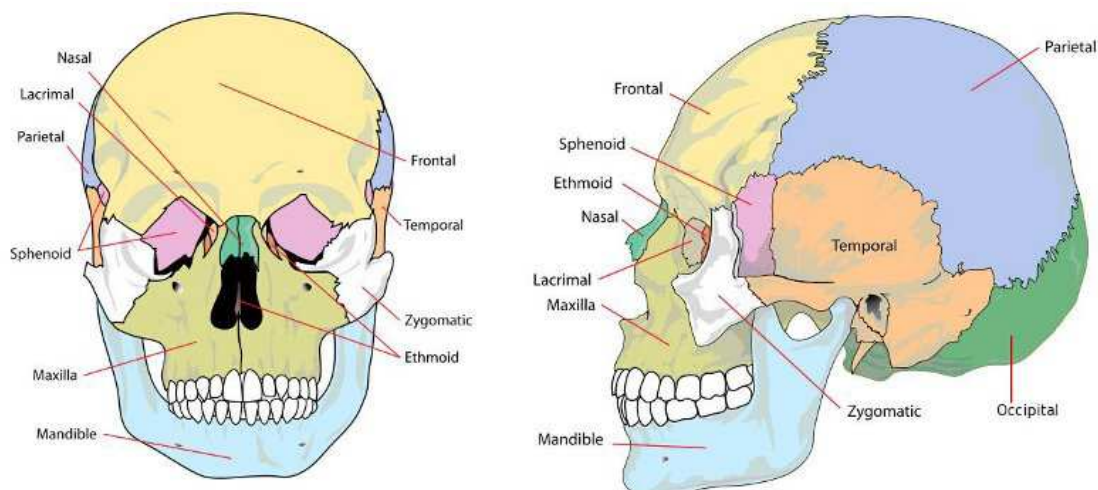
[Tabla términos entrevistas. Atlas.ti](#)

---

<sup>7</sup> (Códigos) Terminología específica del programa Atlas.ti para referirse a las categorías que son las unidades básicas de análisis.

## CABEZA Y CUELLO

El esqueleto de la cabeza, el cráneo está formado por tres secciones. La parte alta compuesta por dos huesos planos y moldeados, reconocidos como la bóveda craneana. Estos recubren el cerebro y el cerebelo. La parte baja está formada por porciones óseas más espesas que conforman la base del cráneo. La parte anterior o cráneo facial corresponde al hueso facial que es mucho más complejo. El aparato vocal ejerce su influencia sobre cada uno de estos huesos que a su vez se acompañan de al menos un músculo, un ligamento y una mucosa. Considerando lo citado anteriormente, podemos afirmar que el acto vocal repercute en el cráneo entero.



*P13: José Valencia*

*Codes: [Consciencia corporal] [Técnica vocal / Resonadores]*

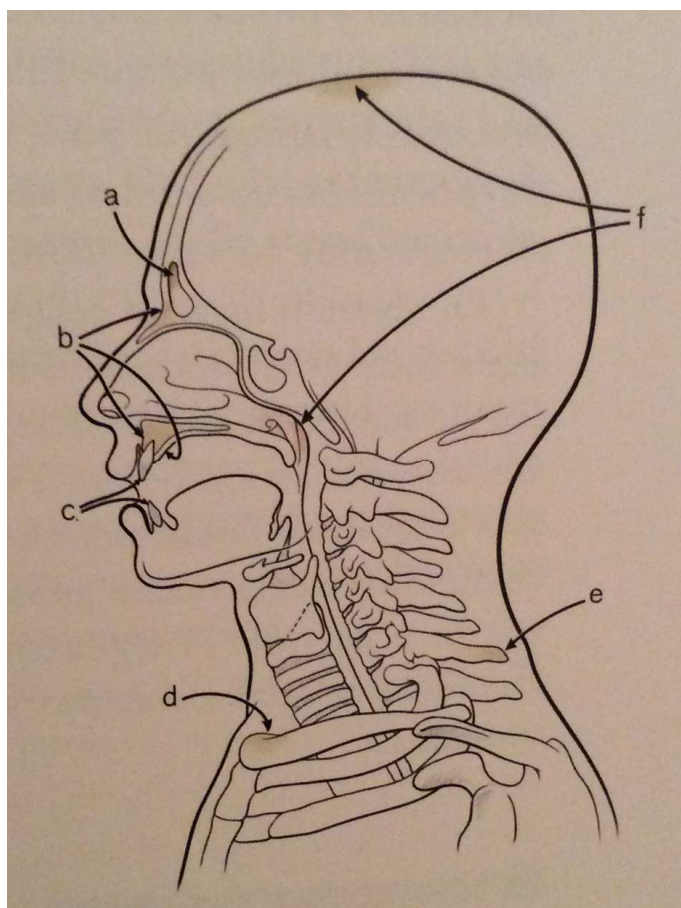
*El cómo nos colocamos a la hora de querer proyectar...siempre nos dicen que la caja de resonancia es nuestra cabeza.*

*P 9: Estrella Morente*

*Codes: [Resonadores cráneo-faciales]*

*El sonido recorre el cuerpo entero pero la primera parte donde va yo creo que es a la cabeza.*

Al conjunto de regiones que el aire atraviesa cuando pasa por encima de las cuerdas vocales se le conoce como tracto vocal o espacio faríngeo-buco-nasal. Su forma es similar a un tubo acodado, digamos que cualquier sujeto en posición vertical tendría la parte bucal o nasal en horizontal y la faríngea en vertical. Las cavidades nasal y bucal, la faringe y la laringe además de desempeñar un papel importante en la respiración funciona también en los procesos de articulación, producción de los sonidos individuales, modificación de las características espectrales de la voz y resonancia junto a los órganos citados anteriormente.



El cantaor o cantaora tiene diversos puntos de colocación y diferentes modos de colocar la voz. Por ejemplo, si se piensa en cantar con una especie de cualidad nasal, o si se dirige el sonido a un punto delante de la boca de modo que la emisión se vuelva más enfocada y menos soplada. Lo difícil en el proceso de enseñanza es encontrar

maneras de comunicar a otra persona el modo de conseguir estas diversas cualidades. Decir que se dirija el sonido a una parte determinada de la cara, del cuello, de la cabeza o del pecho serían instrucciones útiles, pero con un sentido metafórico, no literal.

Sin lugar a duda, la cara es uno de los elementos que los cantaores flamencos reconocen con más facilidad entre los mecanismos que integran el sistema fonador, incluso utilizan la misma terminología que en el canto clásico refiriéndose a la máscara, como podemos observar en los siguientes fragmentos de entrevistas.

*P 1: Alba Guerrero.*

*Codes: [Resonadores cráneo-faciales] [Técnica vocal/ Resonadores]*

*La activación de la cara, o sea, canto mucho con la cara porque eso noto que me coloca la voz muy bien y que me facilita la dicción*

*P 3: Arcángel*

*Codes: [Resonadores corporales] [Resonadores cráneo-faciales] [Técnica vocal / Resonadores]*

*Yo creo que es más facial... intento combinar la garganta con lo facial.*

*P 9: Estrella Morente*

*Codes: [Ideales en el flamenco] [Recursos técnicos]*

*Bueno, que para ellos eran aspavientos, eran cosas que desconocían, eran gestos que desconocían pero que para él<sup>8</sup> significaban pues despertar la máscara...*

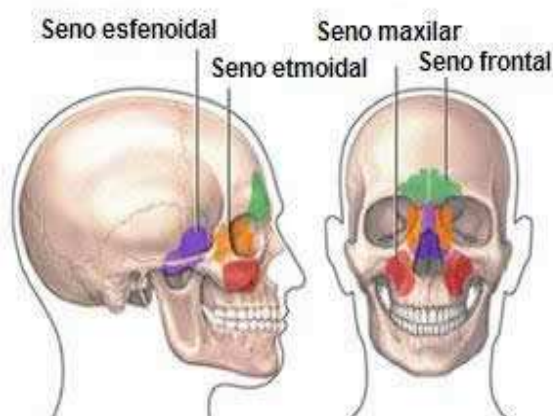
Según Grotowski y refiriéndose a la voz hablada de los actores, la parte superior de la cabeza, supone el resonador más empleado en el teatro occidental. Funciona por la presión del aire hacia la parte frontal de la cabeza. Se advierte fácilmente colocando la mano en la frente y emitiendo la consonante “m”, percibiéndose una vibración clara. Se debe sentir la corriente de aire que pasa hacia la frente y que golpea la parte superior de la cabeza, sintiendo subjetivamente que la boca está situada ahí exactamente.

---

<sup>8</sup> Refiriéndose a su padre, Enrique Morente.

El resonador occipital, también ubicado en esta sección anatómica, se obtiene hablando en un tono alto. Se comienza con un resonador alto, en la cabeza y se va subiendo el tono hasta que la columna de aire se dirija hacia el occipucio. Un ejercicio para localizarlo es producir un maullido que sube de tono hasta llegar a un volumen muy alto. Es propio del teatro chino clásico.

- **LA NARIZ**



En ella, de forma y volumen fijos, se encuentra el órgano del olfato. Es la segunda vía posible para el paso del aire de la fonación. Tiene forma de pirámide el vértice de la misma se denomina raíz nasal. Cada orificio o narina está rodeada por un borde lateral denominado ala de la nariz. Es más profunda de lo que deja ver, en el interior, dispuestas en dos cavidades encontramos **las fosas nasales**. Anexadas a ellas y en casi todas las direcciones se encuentran diversas cavidades neumáticas:

- **El seno frontal** situado por encima de la fosa nasal y de la órbita, en la masa del hueso frontal. Refuerza los sonidos agudos.

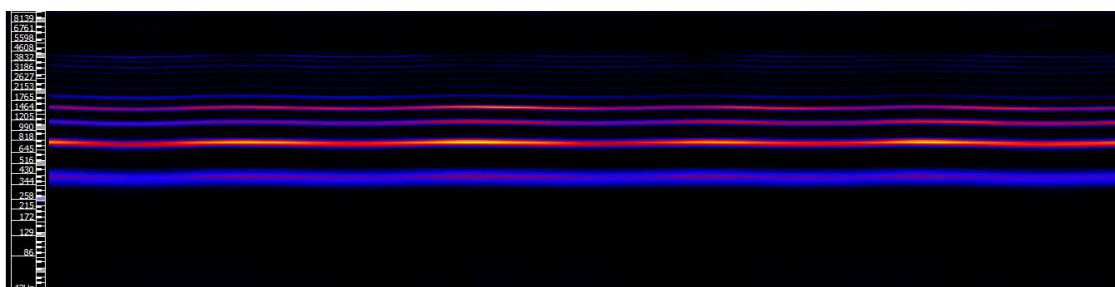
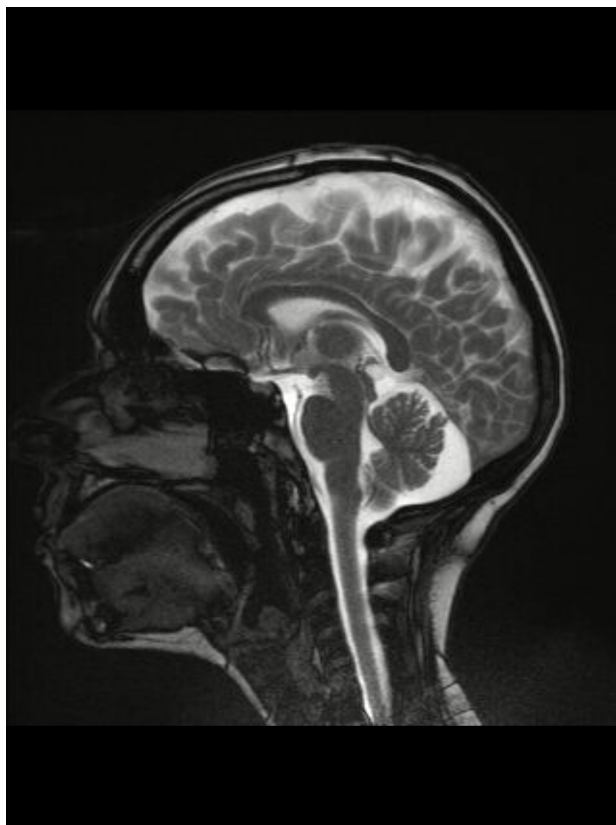
*P 9: Estrella Morente*

*Codes: [Consciencia corporal]*

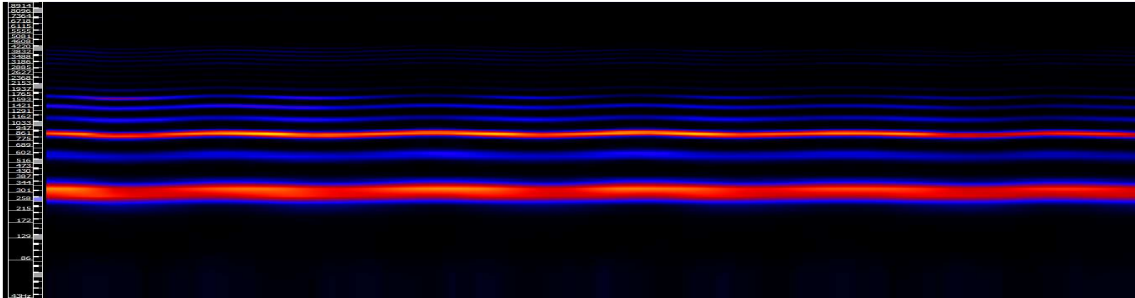
*Y haces ese sonido, por arriba... entre los dos ojos. Ahí es cuando el sonido está colocado, cuando te mareas un poquito, ¿no?, y ahí es cuando entendí que, que te retumba en la memoria hasta que pierdes un poquito la noción de dónde estás.*

Al usar este resonador, el sonido es concreto, facilitando una buena afinación y posibilitando al artista con la capacidad de poder ejecutar los melismas de forma clara. A cambio, el volumen es limitado.

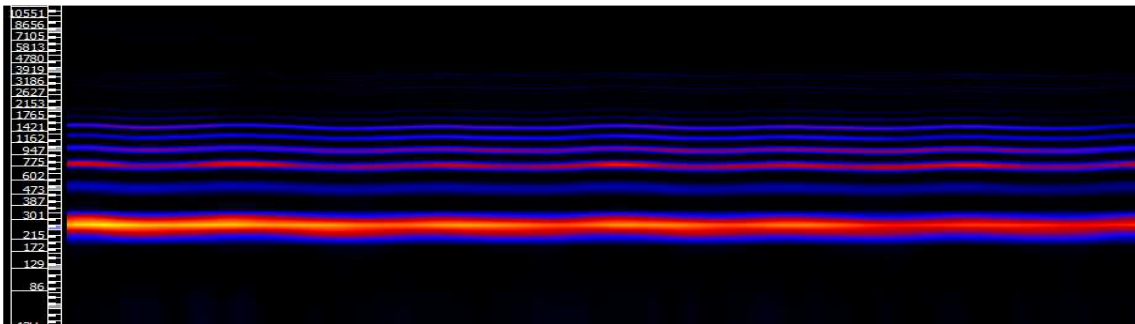
La abertura del tracto vocal al visualizar el sonido en el seno frontal es menor. Como podemos observar en la resonancia hay un desplazamiento de dichos órganos hacia la zona superior, provocando consecuentemente un espacio reducido, asociado a un sonido más pequeño, con menos volumen. Todo ello apoya las sensaciones expuestas anteriormente en el fragmento de la entrevista a Estrella Morente.



Espectrograma Agudo Frontal

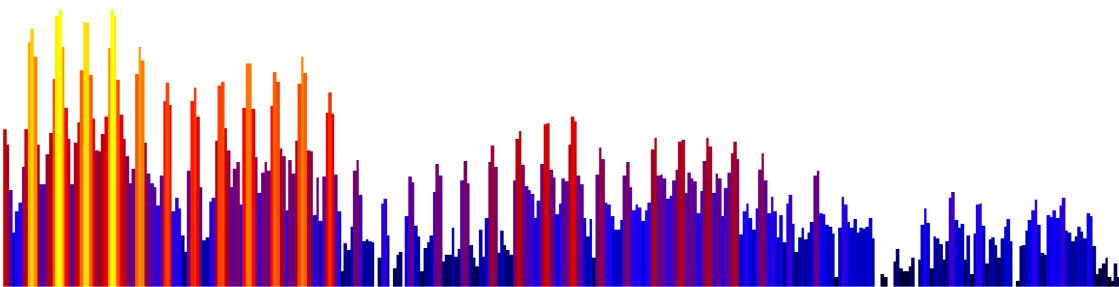


Espectrograma Medio Frontal



Espectrograma Grave Frontal

Si analizamos los espectrogramas<sup>9</sup> y spectrums<sup>10</sup>, y los comparamos con los resultantes de la colocación etmoidal, maxilar y esfenoidal, podremos observar la similitud existente entre los tres primeros y las diferencia con el registro esfenoidal.

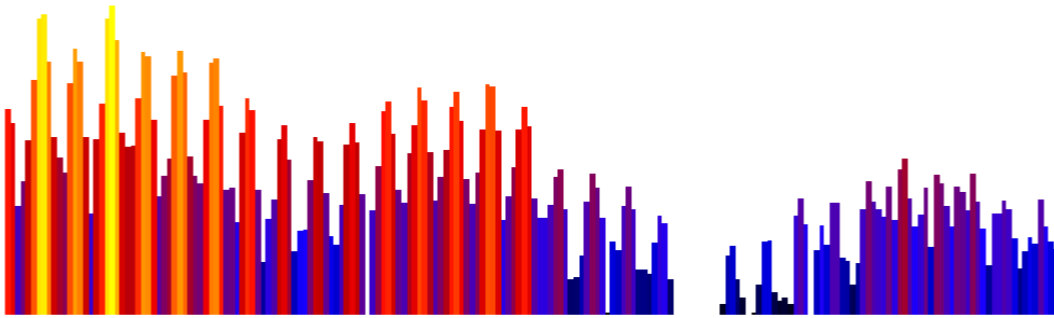


Spectrum Agudo Frontal

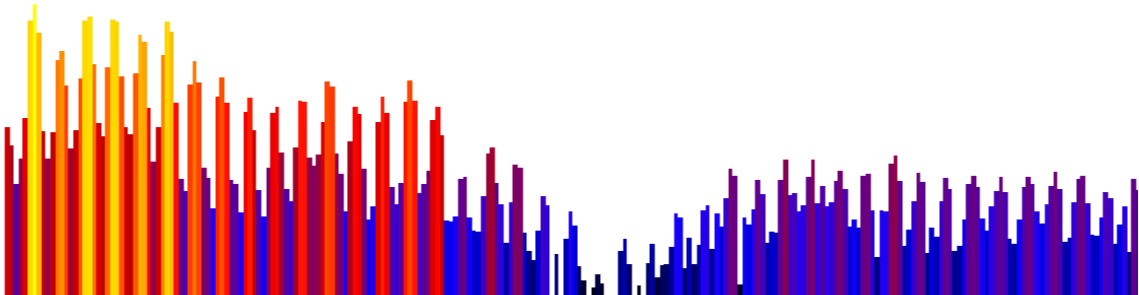
---

<sup>9</sup>Herramienta básica de representación que se utiliza para el análisis de las señales eléctricas, de comunicaciones, y cualquier señal audiovisual en su contenido frecuencial.

<sup>10</sup>Espectrograma en inglés.

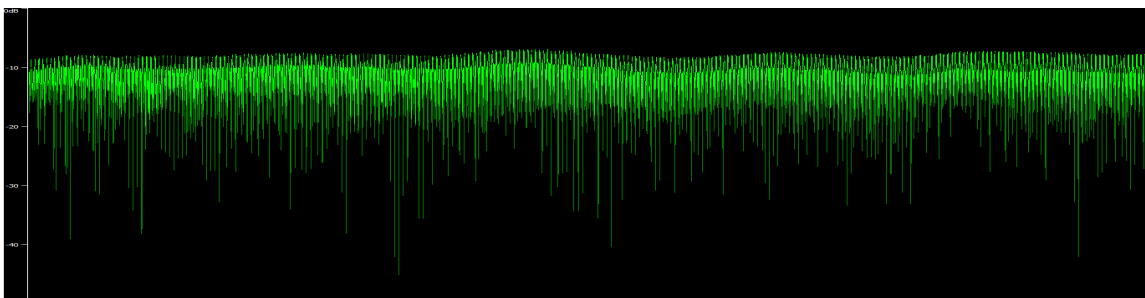


Spectrum Medio Frontal



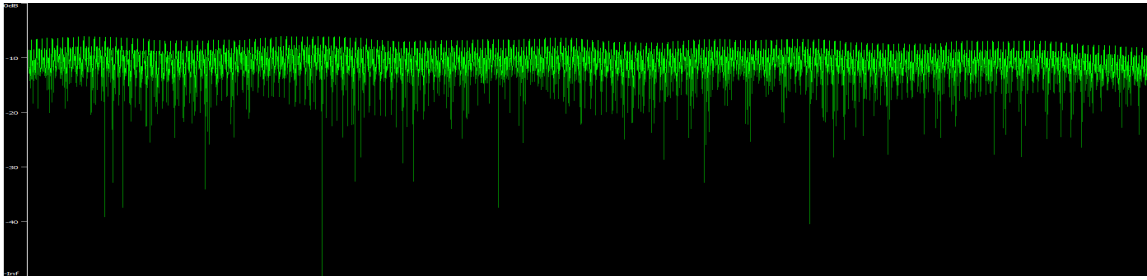
Spectrum Grave Frontal

Con respecto al volumen, tanto por registros como por localización, resultan los mismos datos; -12 dB en el agudo frontal, -11dB en el medio frontal y -16dB en el grave frontal.

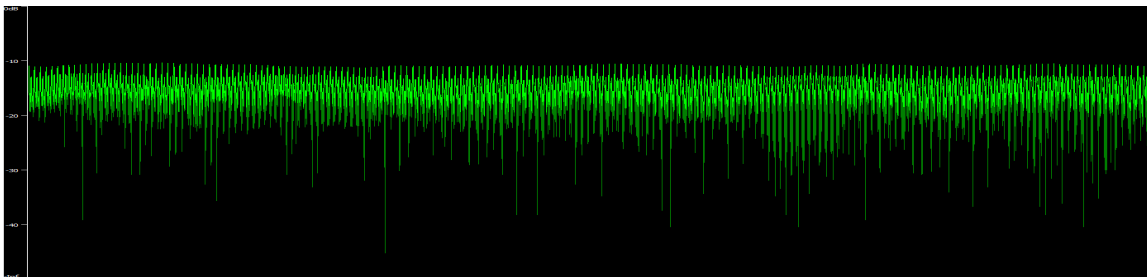


Volumen Agudo Frontal



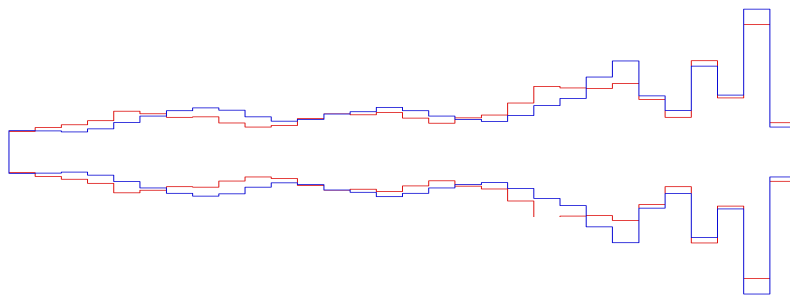


Volumen Medio Frontal

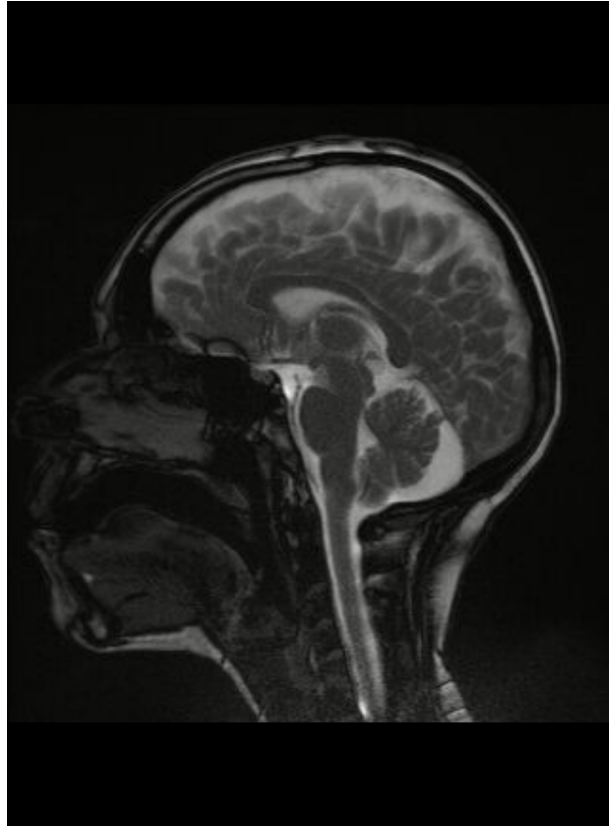


Volumen Grave Frontal

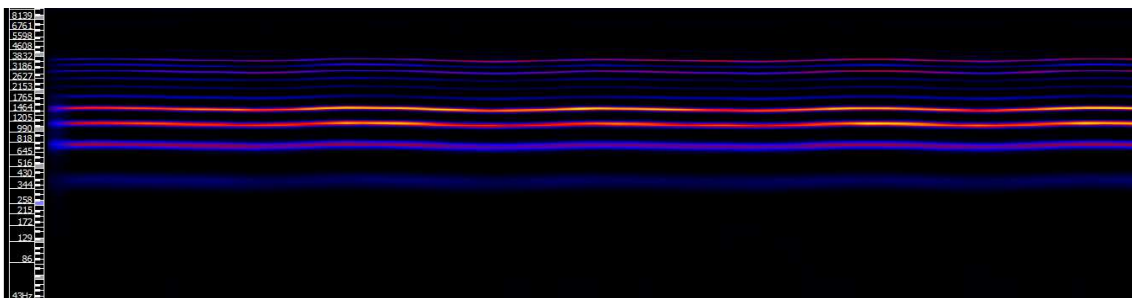
El tracto vocal frontal(azul) y el etmoidal(rojo) son similares, estando las únicas diferencias en los labios (extremo derecho) y en el principio del velo del paladar (zona central-derecha). Posiblemente sea debido a la tendencia natural a poner la boca hacia fuera (como si se fuera a dar un beso) al vocalizar desde la resonancia frontal.



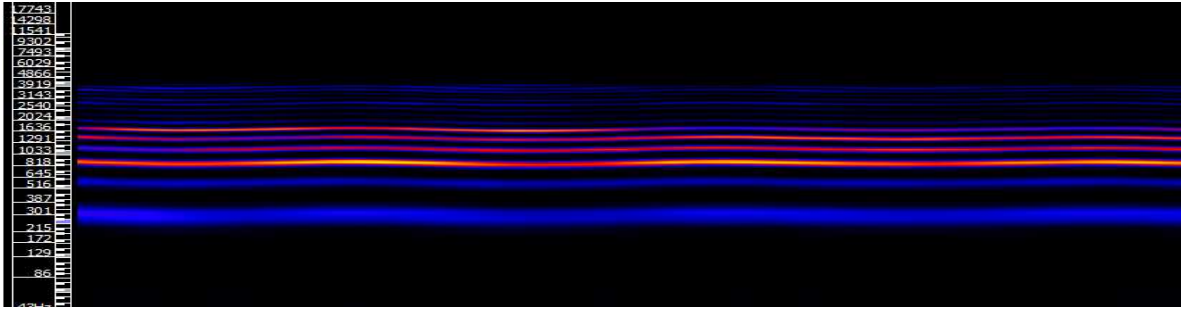
- El **seno esfenoidal** inserto en el esfenoides. También refuerza los sonidos agudos.



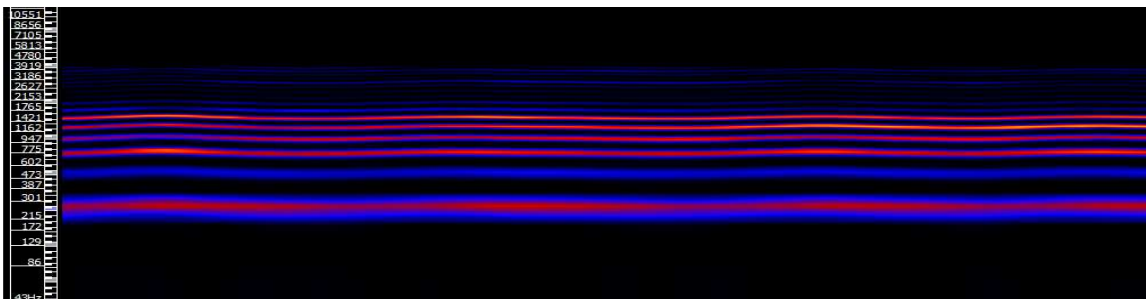
La apertura del tracto vocal cuando visualizamos el sonido en el seno esfenoidal es amplia. La mayor de todas las analizadas, es por ello comprensible que vaya asociada al mayor volumen posible de una voz.



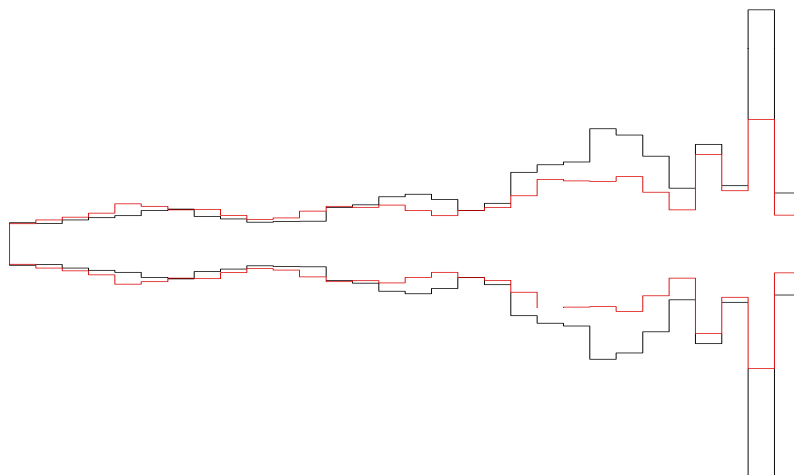
Espectrograma Agudo Esfenoidal



Espectrograma Medio Esfenoidal

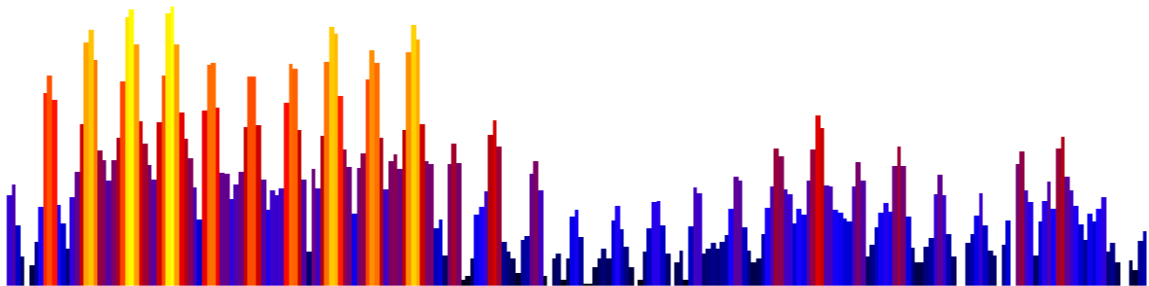


Espectrograma Grave Esfenoidal

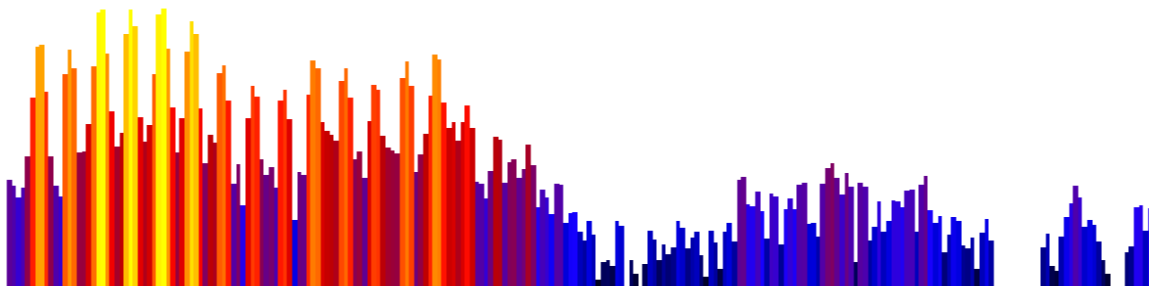


Siendo el extremo derecho los labios y dientes, la zona intermedia el velo del paladar y la zona izquierda el punto de inflexión hacia la faringe; El análisis comparativo visual entre el tracto vocal en la colocación esfenoidal (gris) y etmoidal (rojo) junto con el resto de gráficos con las otras colocaciones, confirman la misma teoría que se

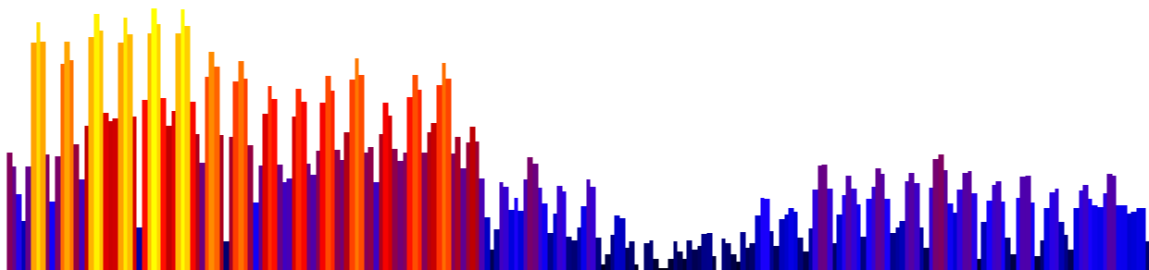
planteaba tras la observación de las resonancias y el análisis del sonido. La colocación esfenoidal es la que más se distancia de las otras tres. La etmoidal es la intermedia.



Spectrum Agudo Esfenoidal

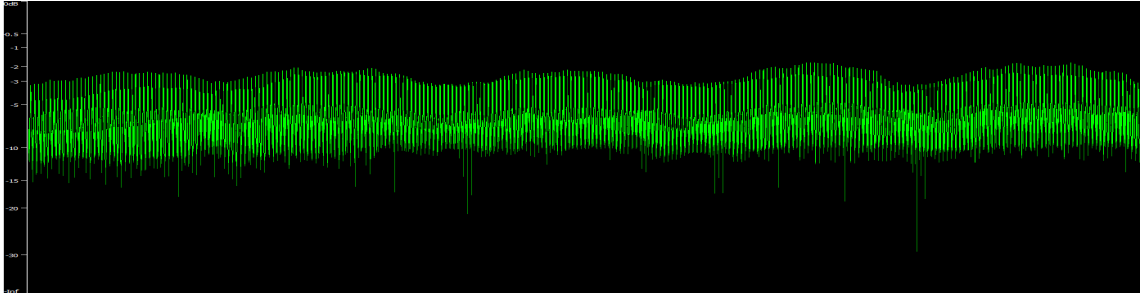


Spectrum Medio Esfenoidal

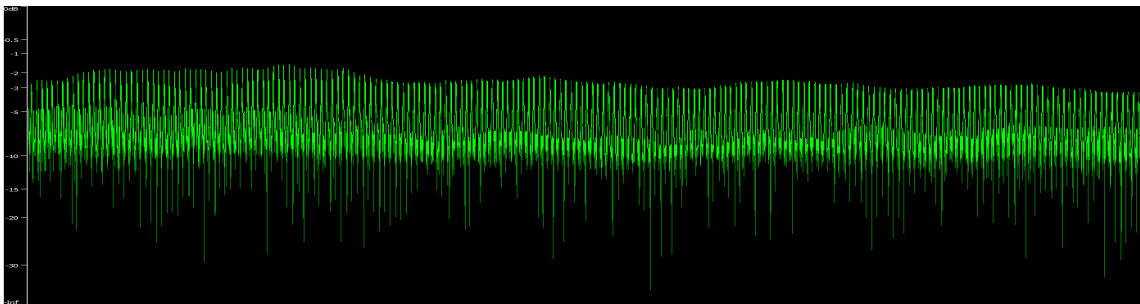


Spectrum Grave Esfenoidal

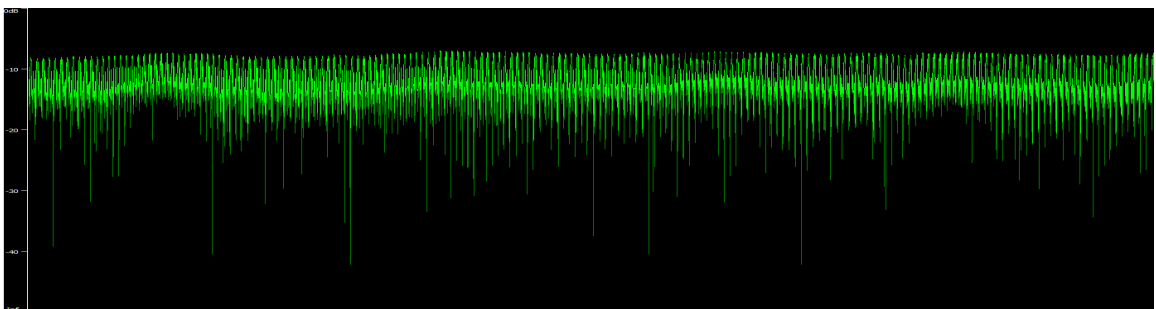
El volumen del esfenoidal es el mayor de todas las categorías en los tres registros. -7dB en el agudo, -8dB en el medio y -14dB en el grave.



Volumen Agudo Esfenoidal

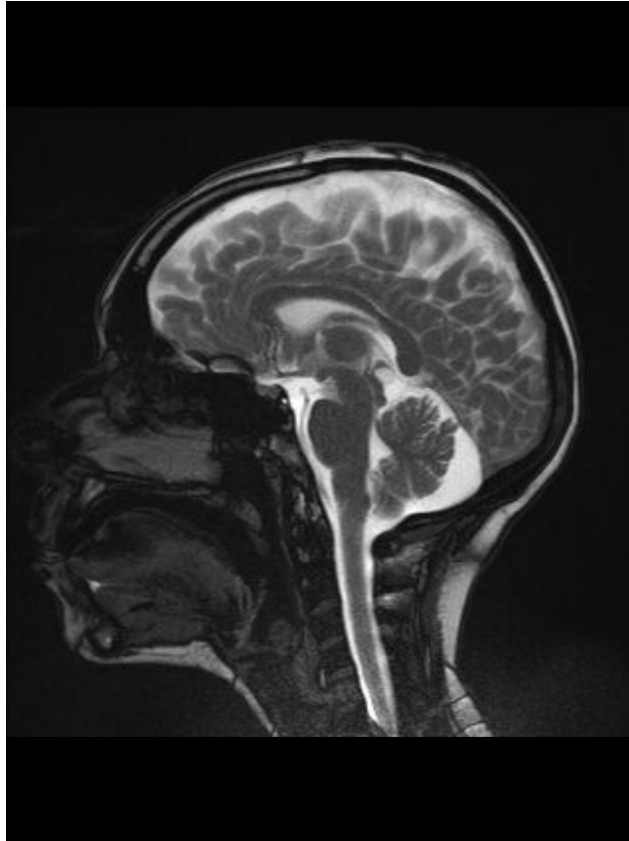


Volumen Medio Esfenoidal

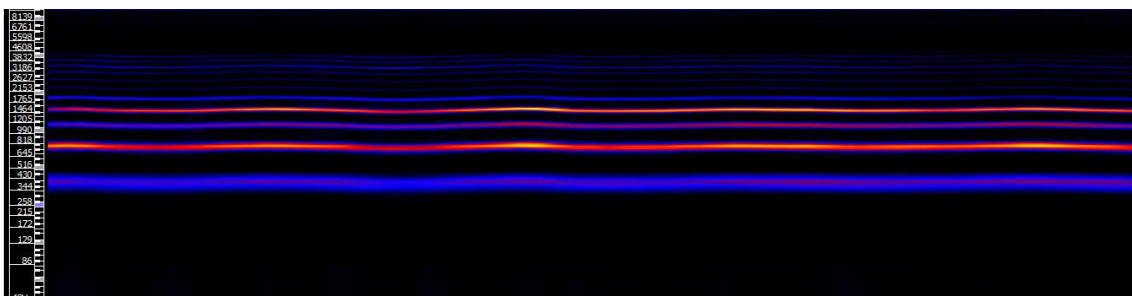


Volumen Grave Esfenoidal

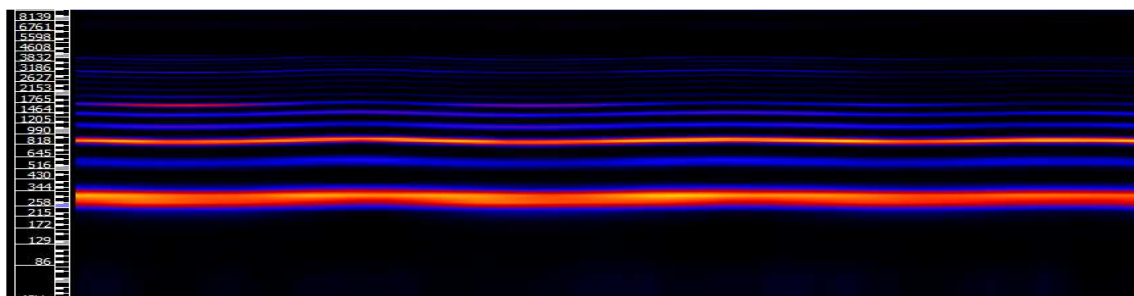
- **El seno etmoidal**, oquedad de la masa lateral del hueso etmoides. Tiene la forma de pequeñas cavidades adosadas. Igualmente refuerza los sonidos agudos.



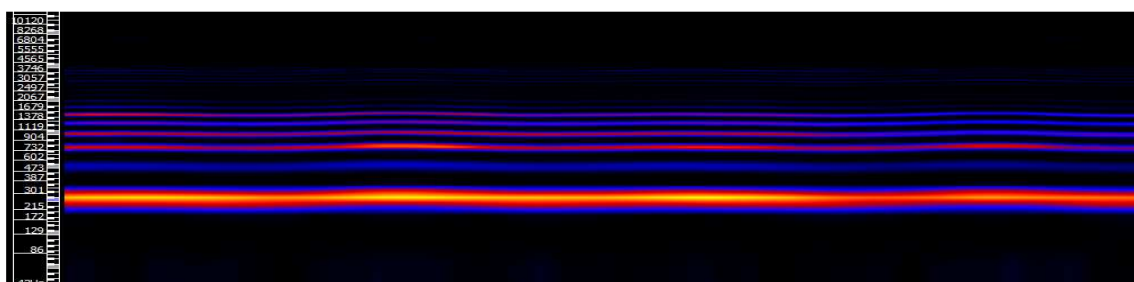
Aquí el tracto vocal muestra mayor apertura que en el registro frontal o maxilar, pero menos que en el esfenoidal que es el que más se desmarca. En este sentido podemos afirmar que el etmoidal es el estado intermedio.



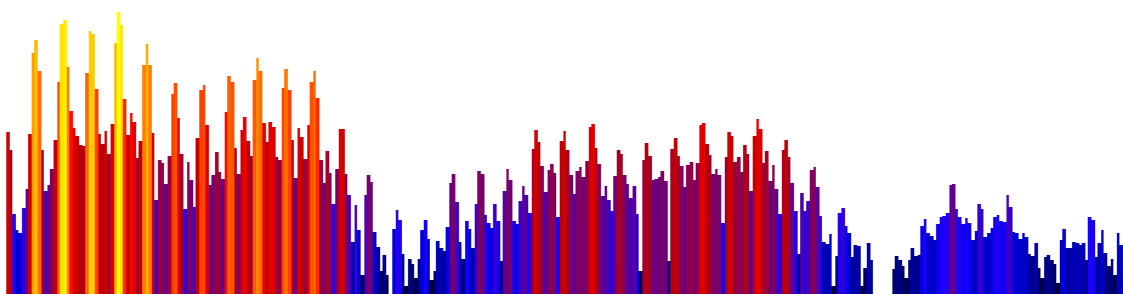
Espectrograma Agudo Etmoidal



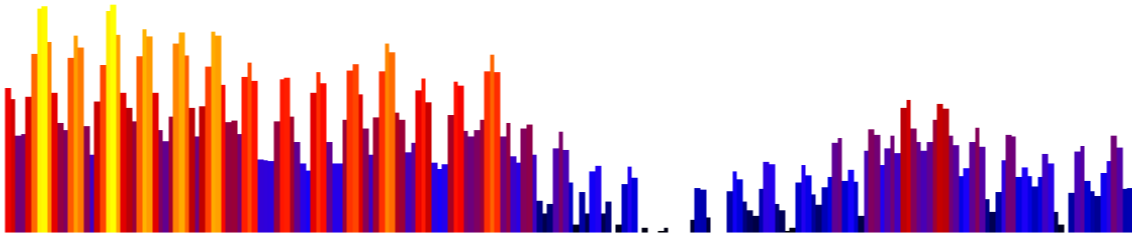
Espectrograma Medio Etmoidal



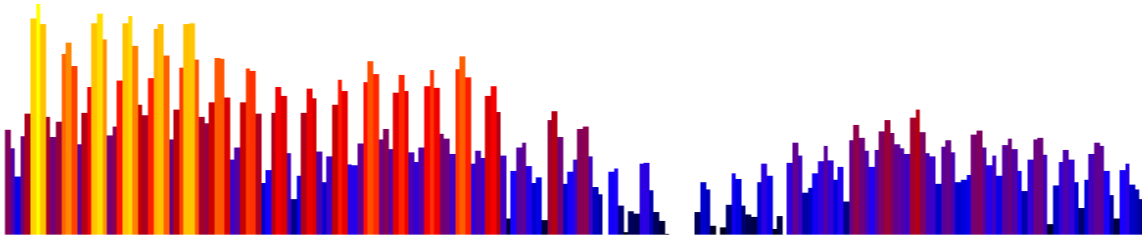
Espectrograma Grave Etmoidal



Spectrum Agudo Etmoidal

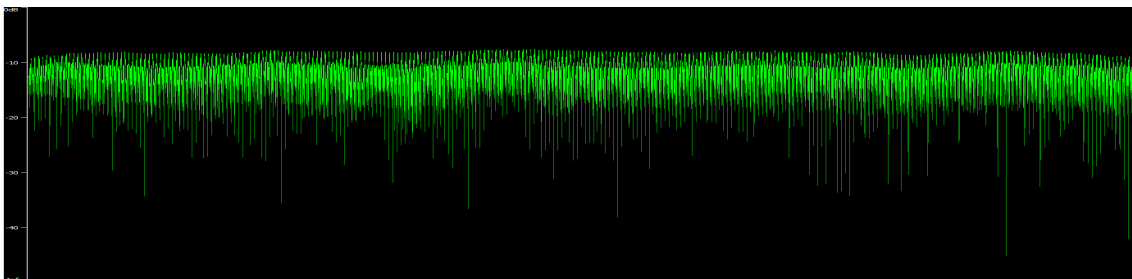


Spectrum Medio Etmoidal

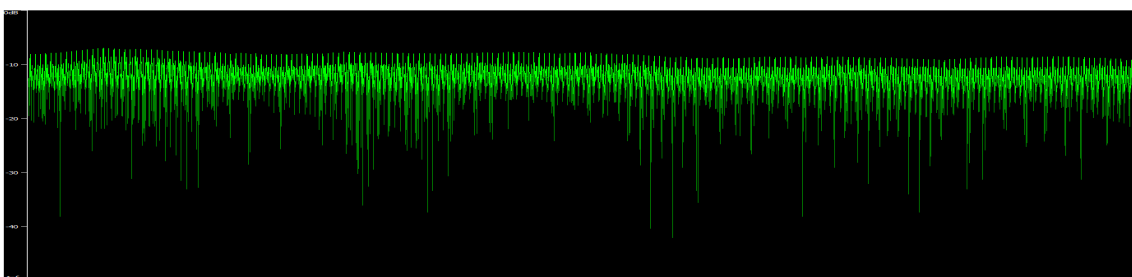


Spectrum Grave Etmoidal

El volumen etmoidal marca -13dB en el agudo, -13dB también en el medio y -16dB en el grave estos datos lo colocan más próximo al frontal y al maxilar que al esfenoidal.

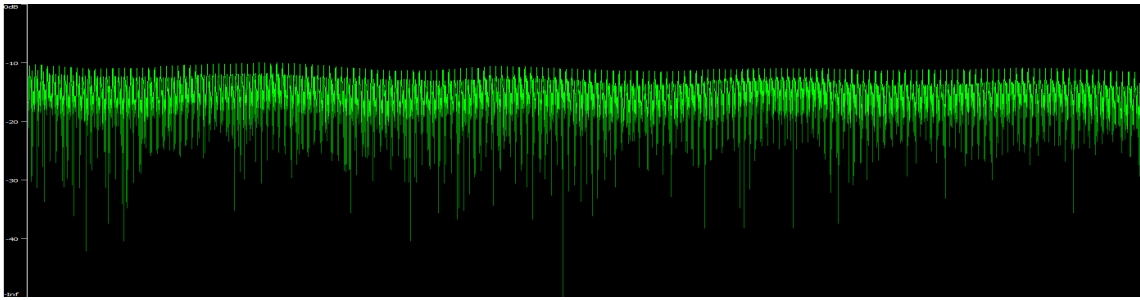


Volumen Agudo Etmoidal



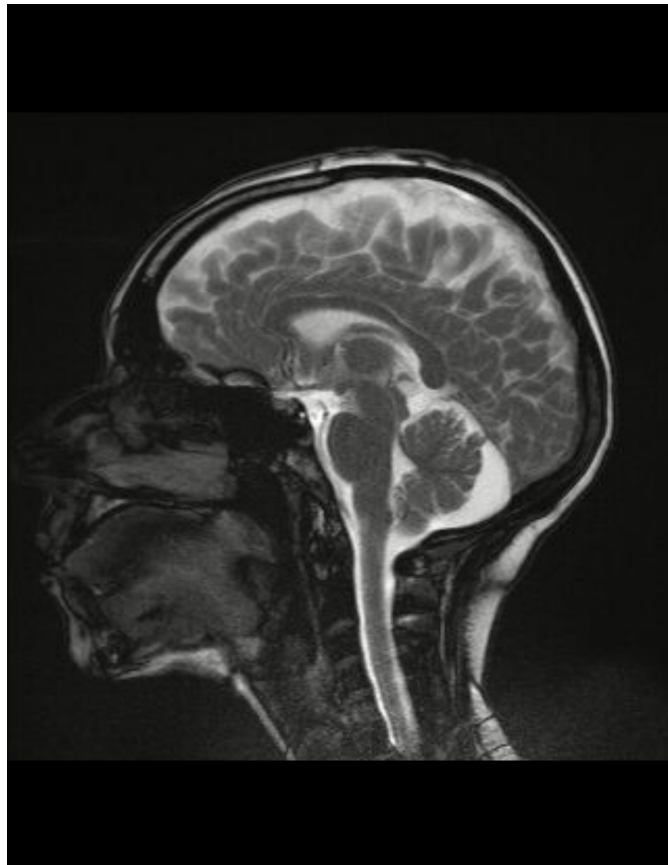
Volumen Medio Etmoidal



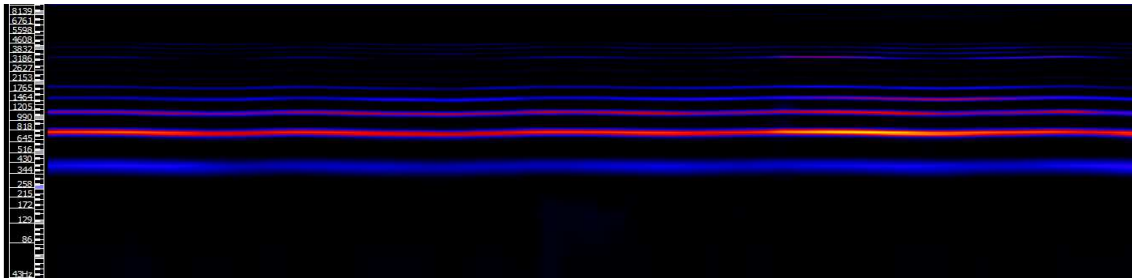


### Volumen Grave Etmoidal

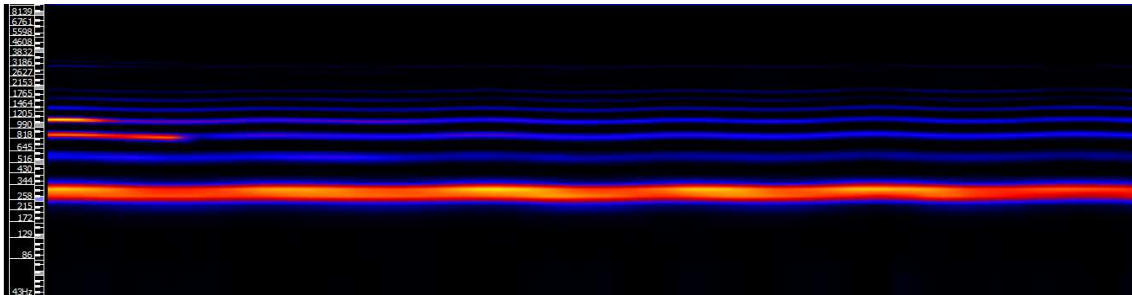
- **El seno maxilar** se encuentra por encima de los dos molares y del premolar, es el seno más grande. Refuerza los sonidos agudos.



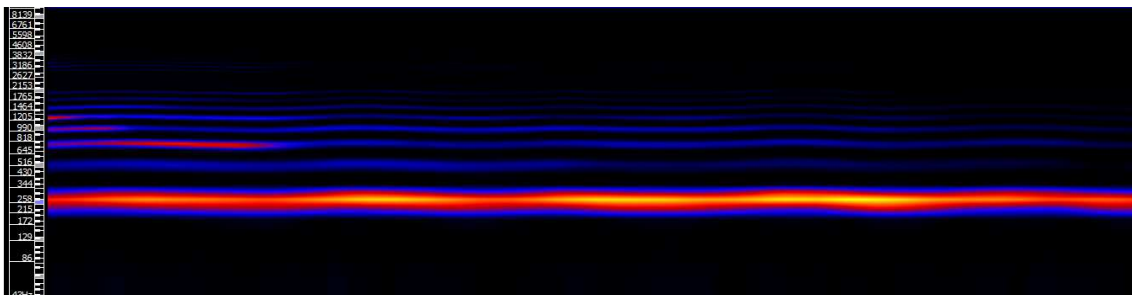
En este registro observamos que la apertura del tracto vocal es muy parecida a la resultante de la colocación frontal. Si analizamos el sonido las conclusiones son similares. Hay que tener en cuenta quea este registro podría asociársele el nasal, hecho que variaría los siguientes gráficos.



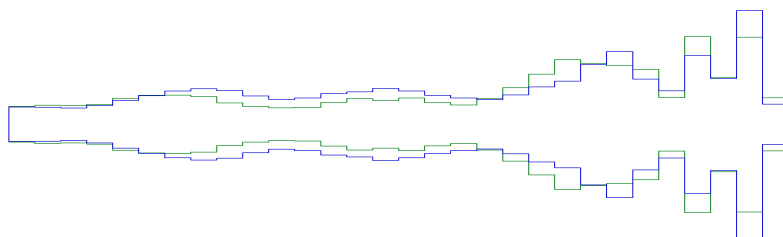
Espectrograma Agudo Maxilar



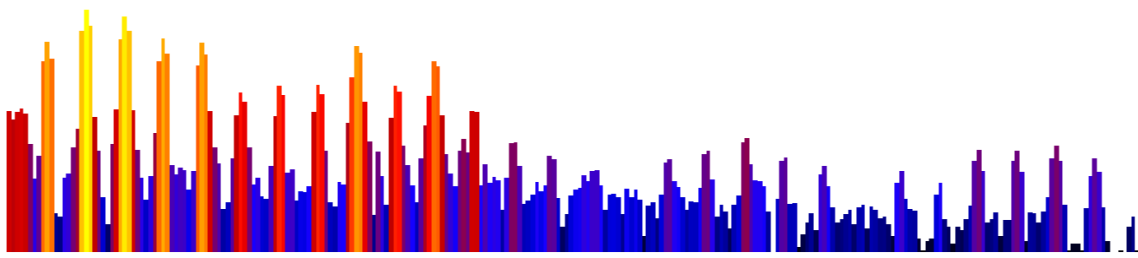
Espectrograma Medio Maxilar



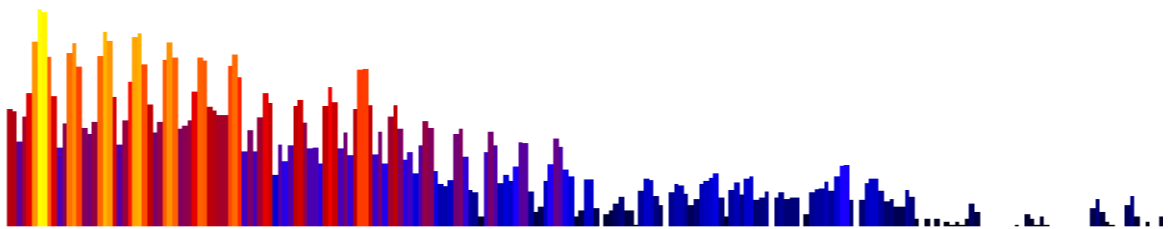
Espectrograma Grave Maxilar



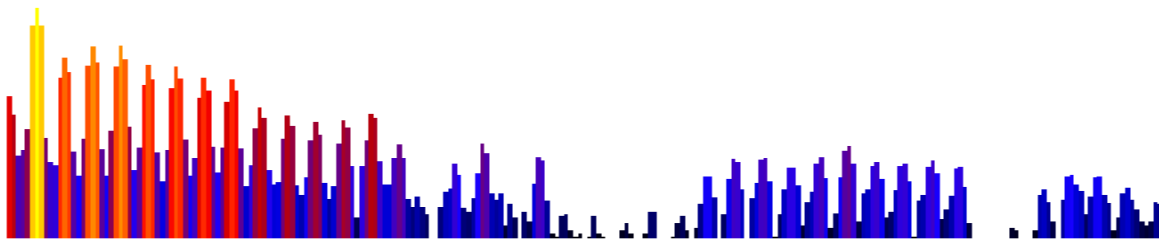
Este análisis visual comparativo entre la colocación frontal y maxilar nos muestran la gran similitud existente entre ellas dos y la cercanía que poseen a la etmoidal. Quedando la esfenoidal en una situación más lejana.



Spectrum Agudo Maxilar

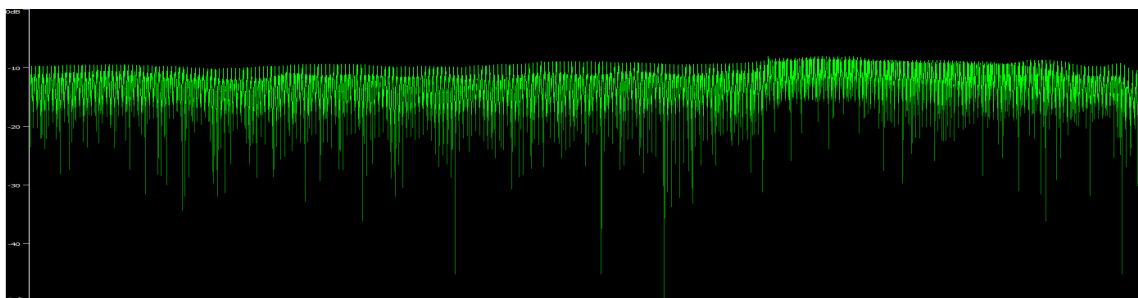


Spectrum Medio Maxilar

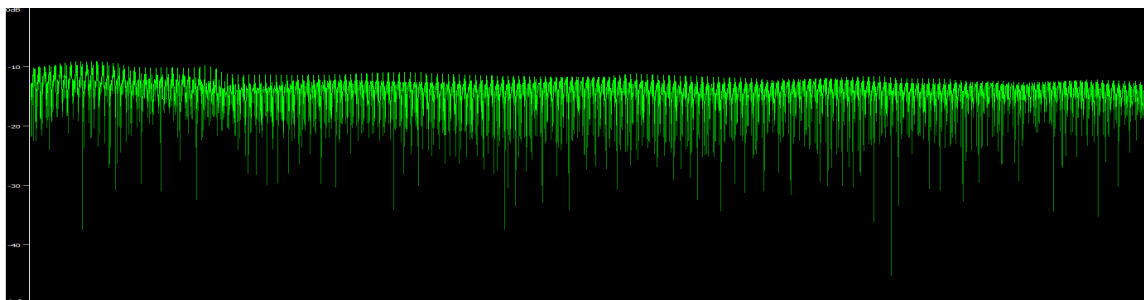


Spectrum Grave Maxilar

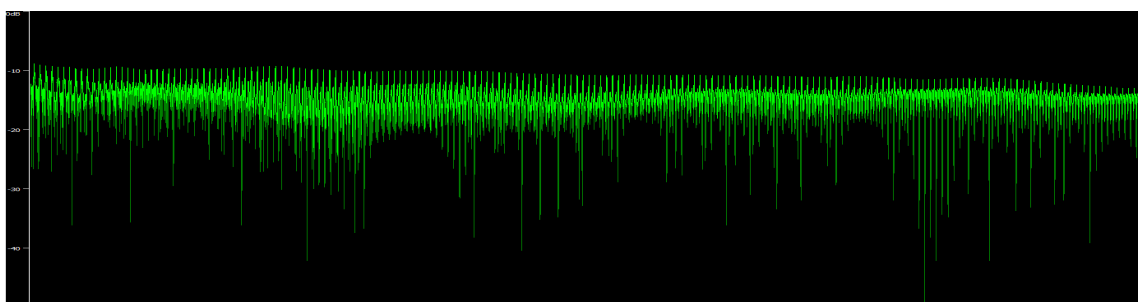
El volumen del registro maxilar varía si incorporamos la variable nasal. Así mientras el maxilar agudo resulta -10dB, el maxilar medio -10dB y el maxilar grave -14dB. El maxilar nasal se aproxima más al esfenoidal y al frontal con -13dB en agudo y medio, y -15dB en grave.



Volumen Agudo Maxilar



Volumen Medio Maxilar

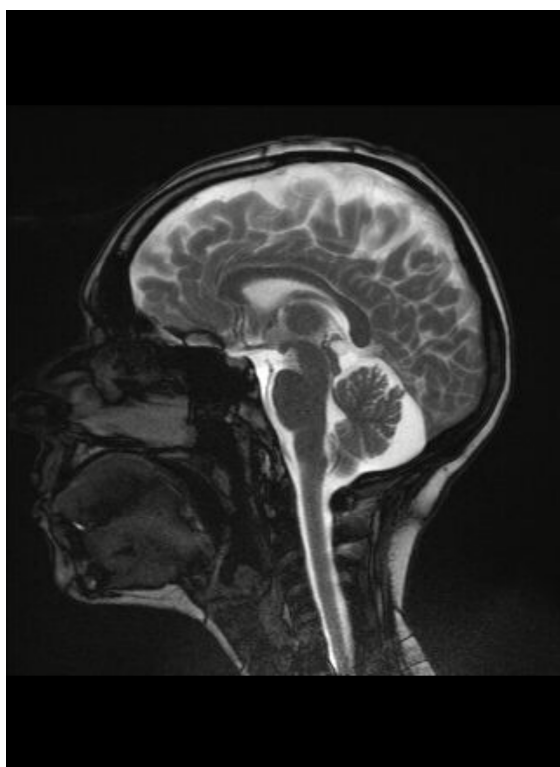


Volumen Grave Maxilar

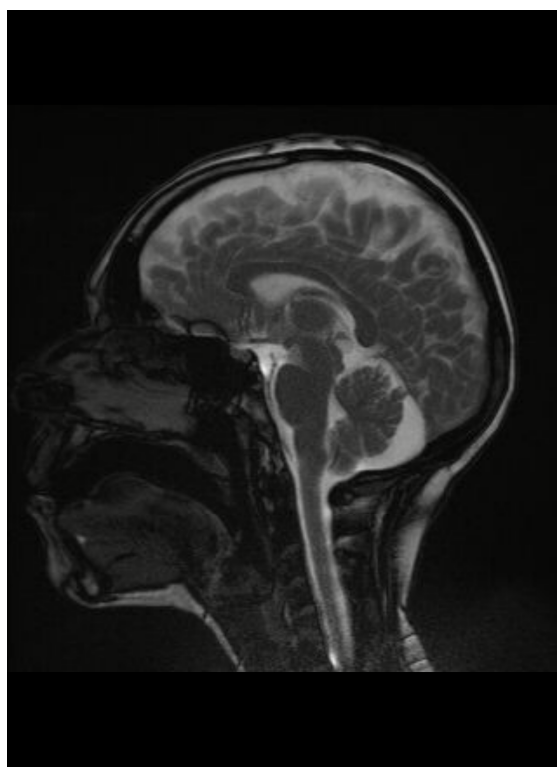
Si se canta el verso de un cante, es decir, una misma línea melódica en el mismo tono usando los distintos resonadores que se han citado anteriormente, se puede observar cómo la forma del tracto vocal varía de una a otra mediante distintas resonancias. Esto demuestra que más allá de las sensaciones personales (reflejadas en las entrevistas), existe un hecho físico que muestra cómo un mismo instrumento, un mismo cantaor tiene distintas posibilidades a la hora de ejecutar el cante. Al contrastar esta información con el análisis del sonido, observamos cómo las conclusiones son las mismas. Los registros frontal y nasal poseen poca abertura en el tracto vocal y consecuentemente menos volumen, el etmoidal sería el punto intermedio entre éstos y el esfenoidal, aunque más cercano a los citados primeramente. El esfenoidal es el que más se desmarca, con mayor apertura y volumen. A esta colocación podríamos asociarla con la voz natural de Antonio Mairena o la que Joaquín Mora denomina voz de pecho trasera (no lírica).

Aunque existen diferencias al compararlos cuatro registros, entre algunas colocaciones pueden resultar poco significativas por ello resulta más claro recolocar estas cuatro localizaciones en dos. Por un lado, la frontal, etmoidal y nasal, con menos cuerpo y una colocación delantera. Y por el otro un registro esfenoidal lleno, redondo y trasero.

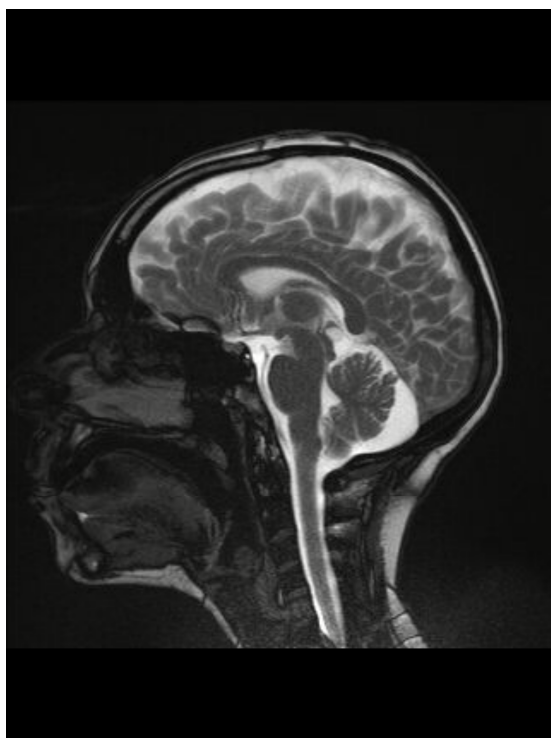
El subtipo nasal es preciso tenerlo en cuenta, pero desde un punto de vista tímbrico, no matemático.



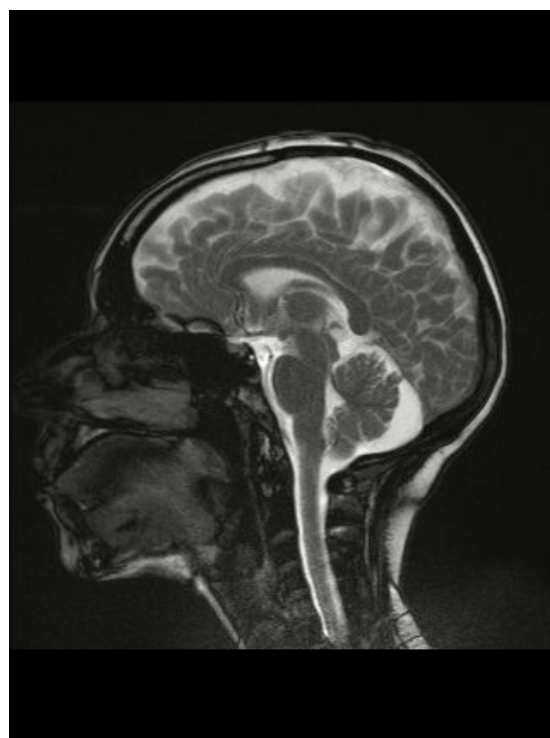
Frontal



Esfenoidal



Etmoidal



Maxilar Nasal



Gema Jiménez



Pepe Marchena

Igual que más adelante se verá la importancia del fuelle y de las cajas torácica y abdominal a la hora de construir la columna de aire que producirá el sonido al pasar por las cuerdas vocales, el papel de los senos citados anteriormente es fundamental a la hora de convertir ese sonido en la voz que luego se reconoce en cada uno de los cantaores.

*P17: María José Pérez*

*Codes: [Técnica vocal / Resonadores]*

*Yo tiro del diafragma y luego la colocación es sobre todo en los senos paranasales.*

*P 1: Alba Guerrero*

*Codes: [Nariz / Nasalización]*

*En cambio, cuando quiero hacer cosas más pequeñas utilizo más la nariz, y la cara en general, la cara o la sensación de tener la voz en la boca metida y la nariz, y como gesticulando... o sea, muecas muchas muecas como para hacer cosas más chiquititas, más de dibujo.*

A esto debería agregársele, según la experiencia personal, la importancia de visualizar el sonido cuando se siente que está más focalizado en esta región, teniendo precaución de no imaginarlo exteriormente sino integrado al paladar blando para evitar una desconexión de la zona central del cuerpo y de la columna de aire sostenida por la misma. Todos estos resonadores nasales y paranasales pueden ser usados de una manera complementaria entre ellos y junto a otros huecos del cráneo.

No es lo mismo, pero está muy relacionado, dados los elementos involucrados, el hecho de nasalizar. Este crea un sonido característico, fácil de reconocer, no muy agradable a nivel estético, pero con una gran ventaja, asegura la ausencia de posibles daños vocales. Puede ser muy útil como un recurso puntual.

*P 4: Calixto Sánchez*

*Codes: [Nariz / Nasalización] [Resonadores cráneo-faciales]*

*Yo cuando me daba la gana utilizaba la voz de nariz.*

Aunque la influencia de esta región facial es notoria, no debemos reducirla al sonido nasal, ya que este sería un uso más de los muchos que puede ofrecer esta zona. Además, nos proporciona la tranquilidad de no hacernos daño. De ahí que en numerosas ocasiones salte este resorte cuando el cuerpo siente que se está generando excesiva presión en alguna zona concreta. Con respecto al sonido nasal, algunos artistas sienten rechazo a nivel estético. Por ello favorecen su control para posibilitar su ausencia. Este hecho puede convertirse en objeto de estudio como en los siguientes casos;

*P 3: Arcángel*

*Codes: [Nariz / Nasalización]*

*Por ejemplo, un sonido que no me gusta nada es el nasal, que lo intento evitar continuamente.*

*P14: Laura Vital*

*Codes: [Nariz / Nasalización]*

*una cosa que yo me he trabajado mucho es la nasalidad, cuando yo era más niña, por ejemplo, nasalizaba, entonces es una cosa que yo, que me ayuda mucho la técnica para corregir esa nasalidad.*

Según Grotowski, y desde el punto de vista de la voz hablada en la interpretación, el resonador nasal funciona automáticamente con el fonema “n”. Las escuelas teatrales clásicas lo detestan y destierran su uso, pero puede utilizarse como caracterización de un personaje o de una parte de su papel.



- **LA BOCA**

También conocida como cavidad oral o bucal. Cubre varios cometidos: es la primera parte del sistema digestivo, es el órgano degustativo y una de las vías de la respiración. Con respecto al canto es un lugar principal para la resonancia y la articulación del sonido.

Los órganos de la articulación son los labios, la lengua, el paladar y los dientes. Con el entrenamiento vocal hay que aumentar la agilidad y la precisión de los movimientos articulatorios de la lengua y de los labios. También se debe lograr aumentar el tono de los músculos del velo del paladar.

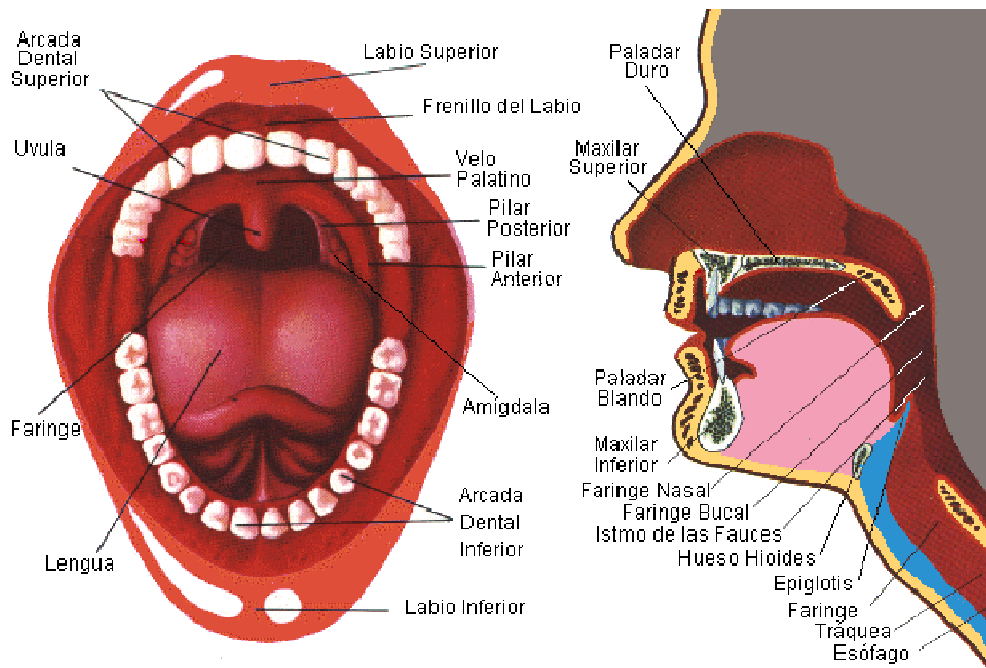
*P 9: Estrella Morente*

*Codes: [Resonadores cráneo-faciales]*

*Otros es que usan mucho la cavidad del hueco de la boca digamos, ¿no?, la cueva, como decía mi padre<sup>11</sup>.*

---

<sup>11</sup> Enrique Morente



Posee cinco paredes:

**-Pared anterior**, formada por los labios. Son dos pliegues membranosos y musculares que delimitan el orificio bucal. Constituyen el último punto antes de que se escape la voz del cuerpo. Imprescindible en la articulación y en la resonancia. Los labios se relacionan con tres regiones: las mejillas, la nariz y el mentón. De las dos primeras hablaremos seguidamente. El mentón conformaría un punto energético para el sostén del sonido, según especialistas vocales como Martina Catella.

Los labios son fundamentales en el modelado del sonido y además colaboran en la resonancia de la voz, pero no cumplirán bien con su función modeladora si no tienen agilidad y precisión. Para dibujar cada palabra con total claridad los doce músculos labiales deben alcanzar su máxima habilidad. En la vida cotidiana, salvo que existan trastornos funcionales u orgánicos, cualquier persona transmite con facilidad el mensaje hablado. Los cantaores deben trabajar para alcanzar una articulación fácil y fluida.

**-Pared posterior**, que comunica la boca con la faringe. También llamada istmo de las fauces.

**-Paredes laterales**, formadas por las mejillas, también llamadas comúnmente mofletes. No se pueden obviar dentro del campo de la resonancia.

*P10: Francisco Contreras Molina*

*Codes: [Consciencia corporal] [Resonadores cráneo-faciales] [Técnica vocal / Resonadores]*

*Es que yo creo que su canto cambiaría muy poco, creo, ¿eh?, o sea, ojalá cambiara mucho, pero... para que su canto cambiara tendría realmente que conectar con sus mofletes... sabes...*<sup>12</sup>

**-Pared inferior**, formada por el piso de la boca donde se encuentra la lengua, que, con sus diecisiete músculos, es el órgano con mayor movilidad de todo el aparato fonador. Se reconoce la articulación del sonido que ejerce la punta de la lengua, en cambio, la masa más grande, situada por detrás, también puede transformar la voz de forma muy variada. La posición de la lengua afecta a la movilidad laríngea. En cuanto a la respiración puede facilitar o entorpecer la inspiración. Es fundamental en la creación de la resonancia.

La precisión y la agilidad que se necesita en la lengua solo se conseguirá a través de una correcta ejercitación muscular realizada diariamente. Probablemente por ello en las entrevistas aparece relacionada siempre con el calentamiento.

*P17: María José Pérez*

*Codes: [Calentamiento]*

*luego calentar, o sea, estiramientos musculares externos, también musculares internos, de... linguales, porque también la lengua es un músculo y luego, calentamiento ya vocal en sí, cojo una escala y lo voy cantando.*

*P 9: Estrella Morente.*

*Codes: [Calentamiento]*

---

<sup>12</sup> Haciendo referencia a Tomás de Perrate.

*soltando el aire (hace sonido de soltar el aire), poquito a poco, apoyando la lengua entre los dientes iba soltándolo poco a poco, y eso hacía que se fueran calentando las cuerdas vocales...*

*P19: Miguel Ortega.*

*Codes: [Calentamiento] [Recursos técnicos]*

*yo generalmente lo que hago a lo mejor, en vez de hacer alguna técnica en concreto, me voy a una octava baja y empiezo a calentar en octava baja, dentro del mismo cante, si canto al cuatro por medio por seguiriyas, pues canto en octava baja, ¿no?, y voy poco a poco intentando hacer... sé que no es lo más apropiado porque no solamente tienes que calentar a la hora de cantar sino tienes que abrir boca, tienes que mover lengua, porque todo da su trabajo.*

**-Pared superior o paladar**, que se divide en dos: paladar duro o bóveda palatina y paladar blando o membranoso. En el cante es imprescindible para la articulación de ciertas vocales y consonantes, además funciona como modelador del timbre enriqueciendo el sonido junto con la lengua, la mandíbula y la columna cervical, cambia el tamaño y la forma de la cavidad de resonancia, por lo tanto, si tiene buena movilidad cumplirá bien su función en cuanto al timbre y al volumen de la voz. Durante la fonación el velo del paladar debe elevarse y tensarse, cerrando el paso a la nasofaringe, excepto a las consonantes nasales. Si el velo no tiene suficiente movilidad habrá resonancia nasal y la voz perderá su brillo. El velo del paladar se trabaja de una manera específica en técnicas como el Voice Craft. La posición del velo determinará el lugar donde resonará el sonido. Si el aire pasa por la nariz tendremos la posición conocida como puerta abierta, si pasa por la boca tendremos la posición de puerta cerrada y si pasa por ambas cavidades a la vez obtendremos la posición de puerta medio abierta. Con la posición de puerta velar abierta se pierden armónicos altos. En la posición de puerta medio abierta encontramos varias aplicaciones posibles y muy útiles en el flamenco como sería el tararear, el recrear una voz característica o pasar de fuerte a piano “comiéndose” la voz.

Probablemente por su formación de logopeda atiende especialmente a esta sección bucal María José Pérez.

*P17: María José Pérez*

*Codes: [Calentamiento]*

*El tema de calentamiento previo, tipo estiramientos, escalas... más o menos son todas iguales, sobre todo, para estirar el velo del paladar, para estirar la musculatura externa, la musculatura del cuello y un poco de la parte alta costal.*

El velo del paladar asciende cuando la lengua desciende. Asciende en el bostezo, en el vómito y durante la emisión de todas las vocales y de todas las consonantes, a excepción de M- N- Ñ, que son consonantes nasales. El grado de elevación dependerá del sonido emitido.

*P 9: Estrella Morente*

*Codes: [Bostezo como técnica vocal] [Recursos técnicos] [Relajación]*

*Es lo mejor del mundo el bostezo. Cuando muchas veces se nos escapaba un bostezo en la mesa y alguien nos cortaba...*

*P21: Segundo Falcón*

*Codes: [Bostezo como técnica vocal]*

*Intentar bostezar mucho (entrevistadora asiente), abrir la boca como si estuvieras bostezando y mover el cuello... los músculos de las cuerdas vocales para estirarlas.*

*P 9: Estrella Morente*

*Codes: [Antecedentes familiares] [Imitación / Reproducción de la técnica]*

*En casa, yo me acuerdo, que él nos lo hacía y nosotros lo imitábamos y no es que en ese momento lo hiciésemos, pero hoy en día a Quiqui, a Soleá, a mi madre y a mí nos sale. El hecho de hacer los ejercicios con la mandíbula, los de relajación... Permitir y aprovechar el bostezo.*



Enrique Morente



Chocolate

- **LOS MAXILARES**

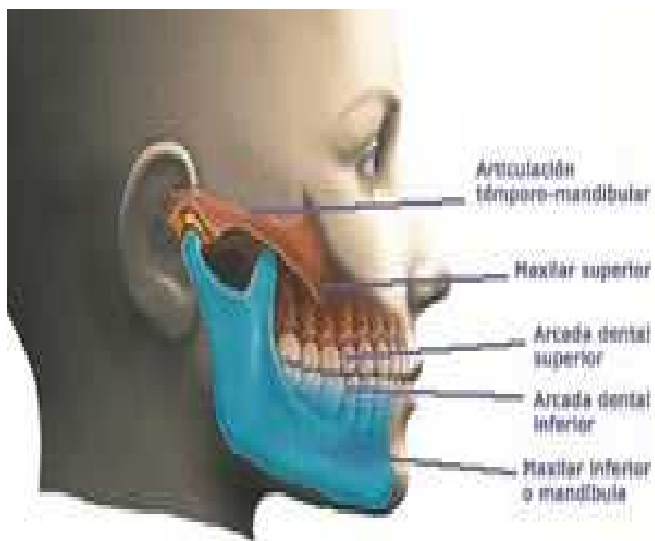
Participan en la resonancia de la voz. Dividido en dos:

Maxilar superior: es el hueso más importante del viscerocráneo. Encontramos una cavidad en su interior rellena de aire y recubierta de mucosa llamada seno maxilar. Presenta un cuerpo y varias prolongaciones: el proceso cigomático, el proceso frontal, el proceso palatino que constituye los dos tercios anteriores del paladar duro y el proceso alveolar donde se implantan los dientes.

Maxilar inferior o mandíbula: tiene forma de herradura y está situado en la parte anterior, posterior e inferior de la cara.

La apertura, determinada por el grado de abertura de la boca varía en función de las vocales siendo la “u” la que mantiene los maxilares más cercanos y consecuentemente

la boca prácticamente cerrada y la “a” la vocal donde los maxilares están más separados y la boca abierta. Para sentir como la mandíbula desciende progresivamente, se pueden pronunciar las vocales “i”, “e”, “a” en este orden.



La mandíbula o maxilar inferior tiene cinco movimientos: ascenso, descenso, desplazamiento lateral, retropulsión y propulsión.

Si hay tensiones en la mandíbula habrá dificultades con la voz. Por su conexión con la laringe, estas tensiones afectarán al buen funcionamiento de las cuerdas vocales. Por la relación de la mandíbula con la faringe y con la lengua bloquearán la movilidad de la cavidad de resonancia y por la ubicación de la mandíbula limitarán los movimientos necesarios para una buena dicción.

Cuando la mandíbula presenta rigidez no sólo se trata de sus músculos, hay que tener en cuenta que es una articulación muy fuerte como afirma Lidia García en su libro *tu voz tu sonido* (García L. , 2003) “cerrarla con fuerza nos hace conectar a niveles inconscientes con el acto de atacar mordiendo; por eso cuando nos sentimos en peligro, cuando no podemos descargar en palabras o con acciones toda la agresividad que nos inunda, juntamos fuertemente las muelas y los dientes como si estuviéramos atacando”.

Cuando la mandíbula está relajada, debe colgar levemente y como atraída hacia atrás. No se debe notar mientras hablamos y cantamos.

Según Grotowski, el resonador maxilar se utiliza inconscientemente en la actuación íntima.

- **EL OÍDO**

Ocupa un lugar particular en la voz. Así en algunos métodos como en el Tomatis, existe un principio fundamental donde la modificación de los mecanismos relacionados con la recepción y el análisis de un mensaje sonoro tendrá consecuencias sobre el modo de reproducir este mensaje, ya sea de manera hablada, cantada o mediante un instrumento musical. Por otra parte, una emisión vocal de calidad no exige solamente una buena escucha del exterior sino también y sobre todo una buena auto-escucha, es decir, la capacidad de utilizar la propia voz como la fuente sonora a analizar y controlar con exactitud en intensidad y calidad. Este maestro defiende la primacía del oído derecho sobre el izquierdo.



Está compuesto por tres partes, oído externo, medio e interno. El oído externo está formado por el pabellón auditivo, el conducto auditivo externo y el tímpano. El oído medio, que tiene la forma de una pequeña cámara, conocida como la cavidad del tímpano en la que encontramos la cadena de huesecillos (estribo, yunque y martillo). Posee seis caras y la cara inferior está agujereada y desemboca en la trompa de Eustaquio. El oído interno compuesto por el laberinto óseo y el laberinto membranoso.

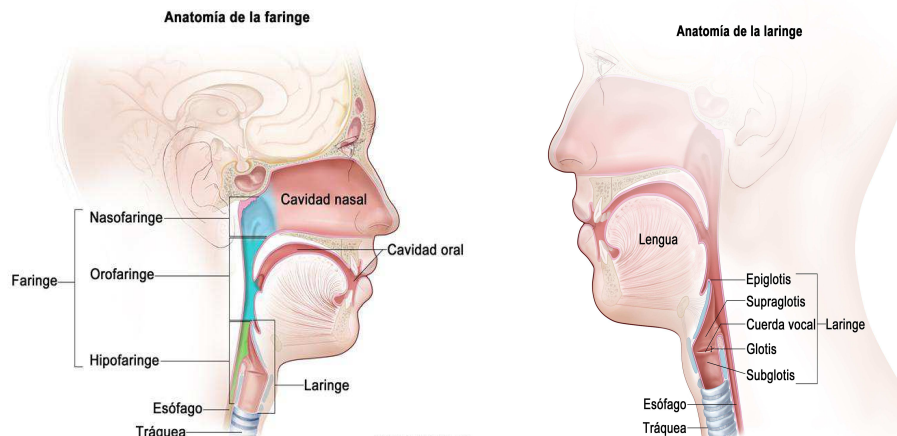
Cuando el oído se ve afectado por alguna dolencia de cualquier tipo, como un resfriado común que pueda provocar inflamación o infección por la mucosidad, resulta obvio que el hecho de cantar se complique debido a la dificultad que se encontrará a la hora de afinar y a la propia escucha interna del intérprete.



- **LA GARGANTA**

Las principales estructuras de la garganta son la faringe, la laringe y las amígdalas. La parte superior de la garganta, o faringe, comienza detrás de la nariz, continúa bajando más allá de la boca y termina en el esófago, lo que conduce al estómago. La laringe y la epiglotis están en frente de la sección inferior de la faringe. El aire pasa a través de la faringe, más allá de la epiglotis en la tráquea y luego hacia abajo hasta los pulmones. Las amígdalas están situadas en la orofaringe, que es la parte de la garganta directamente detrás de la boca.

Aunque, tal como se está exponiendo el fenómeno de la voz es más amplio y complejo y no podríamos simplificarlo en una sola zona, es cierto que es en esta región donde se produce el sonido primero de la voz humana.



Sin duda la garganta es uno de los órganos sobre el que muestran más consciencia los cantaores y las cantaoras. Se manifiestan con mucha seguridad. El vínculo existente entre la zona que nos ocupa y la emotividad lo expresa a la perfección el siguiente testimonio de David Lagos.

*P 6: David Lagos*

*Codes: [Estado anímico]*

*No está siempre uno igual, partiendo de que a lo que nos dedicamos nosotros está muy conectado con el estado de ánimo. Creo que es lo que más influye en cómo esté la voz. Yo recuerdo de niño cuando tenía ganas de llorar que lo primero que se me cogía era la garganta. La garganta tiene muchas connotaciones anímicas.*

Podemos diferenciar dos grandes grupos en cuanto a la conveniencia de cantar de garganta. Por una parte, algunos lo consideran peligroso para el instrumento y

advierten de las consecuencias negativas que esto puede causar en nuestra salud vocal.

*P11: Jeromo Segura*

*Codes: [Metal de voz]*

*Tú puedes tener un metal maravilloso, pero si colocas la voz arriba, en la garganta, te va a durar tres años o cuatro no dura más, ya te quedas mudo.*

*P 1: Alba Guerrero*

*Codes: [Consciencia corporal]*

*Para mí es eso enraizar, que los del clásico llaman anclar, que es activar la espalda, o sea para mí activar la espalda es sentir muy bien los pies en el suelo, o los isquiones en la silla, es sentir realmente y de esa manera, porque si no pienso en eso... fuerzo, fuerzo la garganta, o sea la tendencia es a cerrar la garganta, en un agudo, para mí es eso.*

*P 7: Diego Carrasco*

*Codes: [Forzar la voz en el cante] [Técnica inconsciente / intuición]*

*como no sé cantar ni sé colocar la voz ni nada de esto, ¿qué es lo que te pasa?, que fuerzas la garganta.*

*P13: José Valencia*

*Codes: [Garganta]*

*Intento proyectar, intento utilizar lo menos posible la garganta.*

A la hora de observar este paradigma, otros se centran más en la tesitura que en la colocación, considerándola la voz natural.

*P 5: Curro Piñana*

*Codes: [Garganta] [Resonadores corporales]*

*Nos oímos muy bien, tenemos una buena referencia, empleamos más, por ejemplo, en mi caso, la voz de garganta, que es la voz que me sale de forma más natural, porque es la que más uso.*

*P 8: Esperanza Fernández*

*Codes: [Garganta] [Resonadores corporales]*

*La gente siempre ha tirado de garganta.*

En cualquiera de los dos casos, la idea de ubicar la creación del sonido en la garganta tiene sentido, ya que es al pasar el aire por las cuerdas vocales cuando se produce. Este órgano consiste en un cordón fibroso y blanquecino que se extiende del cartílago tiroideos al cartílago aritenoides. Obviamente se encuentra rodeado de otros que complementan su funcionamiento pudiendo hablar entonces de un conjunto: el músculo que toca este ligamento por su borde externo y la mucosa que las recubre, sin olvidar las cuerdas vocales falsas.

El movimiento de los cartílagos hace posible que las cuerdas vocales varíen su longitud, su masa y su tensión, permitiendo variaciones en la altura y en la intensidad de la emisión.

Lo más frecuente es que en la voz conocida como “de cabeza”, las cuerdas vocales estén más finas, en cambio en la voz “de pecho” estén gruesas. Cuando se da el canto a gran potencia en registros tanto graves como agudos, como en la mayoría de los cantaores y cantaoras flamencos y flamencas, esta correspondencia parece no existir.

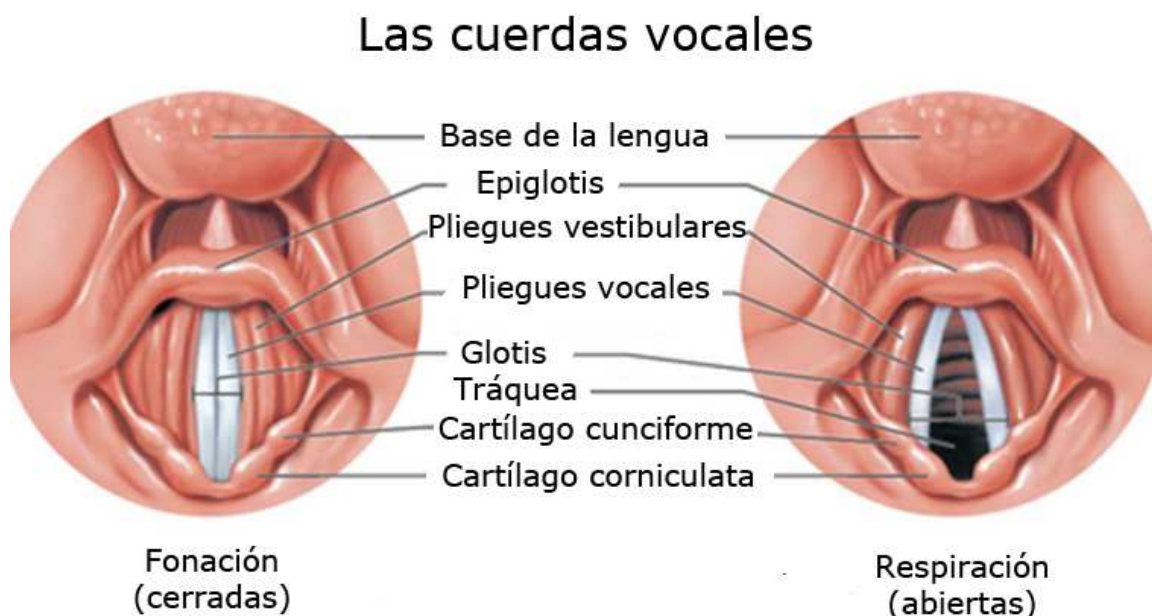
Podemos simplificar diciendo que en las cuerdas vocales vibran bien si están sanas, si el cerebro les da la orden sin dificultad y si el aire que les llega desde los pulmones tiene la presión suficiente.

Es necesario acudir al otorrino para examinar el estado de la zona y poder tratar cualquier patología lo antes posible.

*P15: Manuel Cuevas.*

*Codes: [Cuidado de las cuerdas vocales]*

*El otorrino, tenía una foto puesta en una plantilla de como tenían que ser unas cuerdas, para el que fuera pues le decía: mira, las cuerdas perfectas son esas, ¿no?, muy blanquitas muy grandes. Y dice voy a tener que cambiar la foto Manuel y poner las tuyas.*



Las cuerdas vocales tienen un papel fundamental en la creación del sonido. Cuando las cuerdas vocales están en tensión vibran más rápidamente ya que intentan volver a su posición de origen con lo que el sonido es más agudo. La intensidad del sonido depende fundamentalmente de la presión subglótica, así cuanto mayor es la presión más fuerte es el sonido emitido. La altura del sonido se define por la velocidad de los ciclos de apertura y cierre de las cuerdas vocales. Cuanto más lento vibre más grave es el sonido y a la inversa.

La mucosa recubre los cartílagos totalmente transformando la laringe en una sucesión de huecos y pliegues que tapizan de esta manera el interior del cilindro. Las cuerdas vocales cubiertas por esta mucosa pasan a ser los pliegues vocales que invisibilizan las cuerdas.

En cuanto a la resistencia glótica en los tonos agudos aumenta por lo que la presión subglótica debe ser mayor. En los graves esa resistencia glótica disminuye y esa presión subglótica por lo tanto puede ser menor. Tiene mucho sentido: a mayor

resistencia de las cuerdas vocales es necesaria más presión del aire para colocarlas en vibración y viceversa.

Con las intensidades pasa algo similar a mayor intensidad debe haber mayor presión subglótica y, al contrario.

Cuando hay esfuerzo vocal para aumentar la intensidad o la altura tonal se suele incrementar erróneamente la tensión glótica.

La mayoría de los cantaores y cantaoras consideran muy importante el cuidado de las cuerdas vocales. Aunque la terminología usada no sea la correcta, resaltan la fragilidad de las mismas y lo necesario de un uso correcto.

*P 9: Estrella Morente*

*Codes: [Cuidado de las cuerdas vocales]*

*Él<sup>13</sup> solía hablar también del cuidado que había que tener con las cuerdas vocales porque eran dos hilos.*

*P13: José Valencia*

*Codes: [Cuidado de las cuerdas vocales]*

*El músculo que utilizamos, que son las cuerdas vocales, es un músculo muy débil. Después de un problema vocal, te planteas si esto ha pasado por lo que es un sobreesfuerzo, algo que se ha hecho mal.*

En la técnica vocal de la interpretación según Grotowski, el resonador de la laringe recuerda el rugido o la voz de animales salvajes. Es propio del teatro africano y del oriental.

Pueden ayudar algunas técnicas vocales específicas como la del Voice Craft a resaltar algunas figuras asociadas a este segmento anatómico, por ejemplo, el ataque, la retracción, la inclinación tiroidea, la inclinación cricoidea o belting, las masas, y el twang.

---

<sup>13</sup> Enrique Morente

❖ El ataque:

Se refiere al momento en el que se produce la primera emisión del sonido. Pueden darse tres tipos de ataque;

- El ataque glótico, donde primero vibran las cuerdas y posteriormente pasa el aire que posee una calidad parecida al habla y es muy utilizado en el flamenco.
- El ataque aspirado, con dos diferenciadores: el abrupto y el gradual. El primero sería el contrario al glótico ya que primero pasa el aire y luego se cierran las cuerdas vocales bruscamente (un ejemplo es la pronunciación velar de la /j/ en zonas como la de Cádiz). El gradual, muy utilizado en el Pop, donde el aire pasa durante todo el ataque.
- El ataque simultáneo y más higiénico, que inserta una /i/ delante de la vocal y se utiliza para cualquier frase melismática que no comience en consonante.

❖ La retracción:

Las cuerdas vocales y los pliegues falsos situados en la laringe realizan un movimiento de apertura en la inspiración y de cierre en la fonación. Los denominados pliegues o cuerdas falsas siguen involuntariamente el movimiento de las cuerdas, del mismo modo que responden al esfuerzo realizado con un movimiento contrario de contracción. Esto se justifica teniendo en cuenta la función primaria de la laringe que cierra la boca de la tráquea en actos como el de tragar, toser...

Se puede controlar voluntariamente este impulso de constricción ejercitando las cuerdas falsas para que reaccionen de forma contraria, movilizándose hacia los lados del cartílago tiroides y posibilitando un mayor espacio para que fluya el aire, se produce así una mayor vibración. Concluyendo, se puede definir la retracción como la utilización de los pliegues falsos hasta que consigan mayor apertura. Esto producirá un sonido más abierto con más armónicos y con mayor posibilidad de modulación y movimiento melódico. Dado que apenas se producen episodios de fricción entre las cuerdas, la retracción debería considerarse como el primer paso hacia una emisión vocal sana desde el punto de vista clínico.

El movimiento contrario a la retracción sería la constricción, estado natural de los pliegues falsos y relacionado psicológicamente con el esfuerzo. Un ejemplo sería un gruñido. Paradójicamente si se trabaja al máximo se puede llegar a la retracción.

#### ❖ La inclinación laríngea:

Cuando se controla la postura entre el cartílago tiroides y el cartílago cricoides, se produce con más facilidad un dominio de los pliegues verdaderos. Se pueden diferenciar tres posiciones: punto neutro, inclinación del tiroides e inclinación cricoidea.

- Punto neutro
- Inclinación del tiroides. Asociada a la zona alta de la laringe.
- Inclinación cricoidea. Asociada a la zona baja de la laringe. También llamada belting en el Voice Craft. Se usa para emitir notas agudas a gran potencia. Muy usada en los estilos que necesitan mucha proyección como es el caso del flamenco. Hay situaciones como el cante para baile o trabajar sin amplificación que refuerzan esta situación.



#### ❖ Las masas:



Llamada cuerpo o cobertura, detalla el grado de unión de los pliegues vocales a la hora de la elaboración del sonido, actuando conjuntamente el cuerpo de las cuerdas, su volumen y su cobertura mucosa. El dominio de esta figura posibilita la oportunidad de jugar con la intensidad y la dinámica de la voz y también de deslizar la voz por una tesitura específica sin violentarla. Diferenciamos distintos tipos:

- Masa gruesa. Donde las cuerdas vocales se tocan en gran parte de su superficie. El resultado es un sonido con mucha potencia e intensidad. Por ejemplo, Antonio Mairena.
- Masa fina. Donde las cuerdas vocales se tocan por una parte más pequeña y se produce así un sonido más ligero. Por ejemplo, Pepe Marchena
- Masa blanda o frito. Sirve para relajar.
- Masa tensa o tiesa. En el flamenco es conocida como voz con aire, resultando de ella un sonido algo aflautado. Por ejemplo, Niña Pastori.

#### ❖ El twang:

Es el gesto de tragar producido al contraer el esfínter aeropiglótico. Es útil para conseguir la mayor intensidad. Se puede usar como forma de proyección. Se percibe externamente como un sonido nasal, aunque esto no sea del todo cierto pues también se puede diferenciar un twang oral. Por ejemplo, La Paquera de Jerez.

## LOS CAJONES TORÁCICOS Y ABDOMINAL

Para poder generar la voz se necesita que llegue aire a presión a las cuerdas vocales. Este aire se encuentra en los bronquios, la tráquea y los pulmones, Seguidamente se analizarán todos los elementos que contribuyen a generar y a dosificar la presión citada anteriormente. El fuelle está compuesto por dos regiones anatómicas con dos compartimentos que llamaremos cajones: el cajón torácico y el cajón abdominal. Entre ellos encontramos el diafragma.

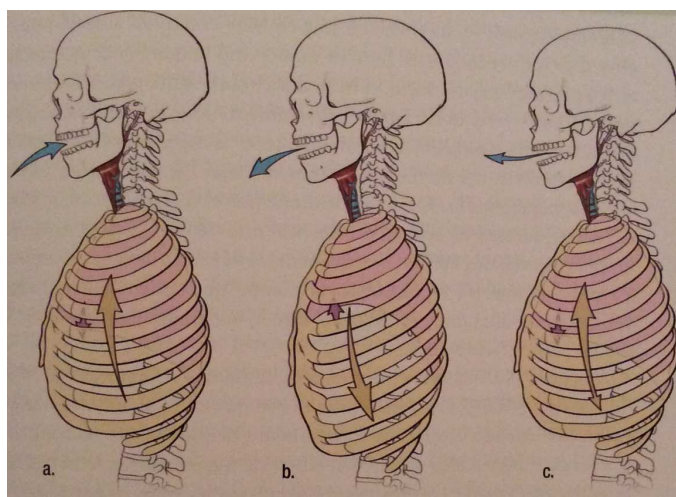
## • CAJÓN TORÁCICO

La caja torácica también conocida como el bloque deformable. Muy importante en el acontecimiento vocal debido a que todos los músculos de la respiración, tanto inspiradores como espiradores, se insertan en ella. Es necesario cuidarse de su hundimiento o rigidez. Está formada por un conjunto osteoarticular donde se encuentran doce pares de costillas que terminan delante de doce pares de cartílagos costales, la columna dorsal por detrás y el esternón por delante. Se debe destacar el hecho de que las costillas sean los únicos huesos flexibles. La cintura escapular es el dispositivo óseo y articular que permite la unión de los brazos al tronco. Está formada por la clavícula y el omoplato a cada lado y el esternón en el centro. Los brazos tienen un papel principal en esta sección dada su influencia en la voz. Los movimientos del hombro y del brazo movilizan la caja torácica de modo que facilitan y preparan las respiraciones. La caja torácica junto a los músculos intercostales y al diafragma forman el continente del cajón torácico. En su interior encontramos los pulmones, el corazón, el mediastino, los bronquios y la tráquea hasta la glotis. La función de todos ellos es clara, crear la presión subglótica que servirá en la producción de la voz.

Se podría diferenciar dos partes en el proceso de la respiración. La inhalación y la exhalación. En la primera se introduce el oxígeno en los pulmones, en la segunda se despiden el dióxido de carbono del cuerpo.

También se puede hablar de distintas respiraciones en función de diversos criterios; la respiración involuntaria o de reposo y la voluntaria o controlada. En la de reposo gobierna el sistema nervioso involuntario para regular el nivel de oxígeno en sangre. No hay que pensar en ella. Cuando se necesita oxígeno en el cuerpo, el cerebro manda una orden al diafragma para que este se contraiga, poniéndose plano. Así tira de los pulmones haciendo que estos se expandan. Véase la figura *a* del siguiente dibujo (donde ascienden las costillas y desciende el diafragma). Tras la inhalación, con la que se ha introducido oxígeno en los pulmones que será repartido por todo el cuerpo a través de la sangre,

viene la exhalación donde el diafragma vuelve a su posición de relax, haciendo que los pulmones se contraigan y saquen el dióxido de carbono fuera del cuerpo. Véase la figura *b*. El sistema respiratorio en este tipo de respiración trabaja para la inhalación y se relaja para la exhalación. Es usada cuando no se está hablando, cantando o realizando un ejercicio físico. Por otro lado, se da la respiración voluntaria o controlada, en la que el sujeto es quien la manipula. Este modo es especialmente relevante en este análisis, ya que está asociado al hecho de cantar o de realizar cualquier actividad física. Al contrario que en la respiración involuntaria, el trabajo está en la exhalación (que es cuando se produce el sonido). Por lo tanto, una vez se exhala y se está acabando la frase, hay que relajar la respiración ante lo que el diafragma responde contrayéndose y produciendo de nuevo la inhalación. De este modo, se asegura que siempre se esté usando la cantidad de aire precisa a la hora de cantar, esto es un gran beneficio). Véase figura *c*, donde las costillas ascienden, descendiendo poco a poco y el diafragma desciende, ascendiendo despacio.



Es preciso mencionar que se han heredado unos conceptos discutibles que influyen de manera inconsciente sobre la manera de plantear la cuestión de cómo respirar. Uno de los principales mensajes se hace acerca de la respiración profunda, que parte de la idea de que, en vista de que la respiración inadecuada parece estar asociada a un deterioro de la postura y a un debilitamiento de la forma física de las personas que hacen vida sedentaria, se saca la conclusión de que se debe adoptar una buena postura que será generalmente pecho arriba y barriga dentro y respirar hondo, lo que tendrá el doble efecto de reforzar los músculos de la respiración y aumentar la entrada de oxígeno. Pero esta práctica tiene dos problemas. En primer lugar, puede parecer útil ejercitar los músculos de la inspiración, pero eso sólo sirve para hacernos contener la respiración, interfiriendo así el flujo y reflujo del que depende la respiración. Esto no hace más que agudizar el problema, porque si contenemos la respiración, no puede salir mucho aire y se reducirá el volumen corriente. Esto es lo que normalmente le sucede a los cantaores o

cantaoras que tienen la sensación de que les falta aliento para cantar. En segundo lugar, cuando absorbemos el aire de manera forzada, las costillas inferiores se distienden, se levanta el pecho, se arquea la espalda y el diafragma se queda fijado. Aunque a corto plazo puede proporcionar beneficios, a la larga traerá problemas.

*P14: Laura Vital*

*Codes: [Técnica vocal / Resonadores]*

*Un niño cuando respira, respira con el diafragma y cuando grita, tiene la voz colocada delante y no se hace daño, yo creo que es cuando vamos creciendo, que nos vamos desnaturalizando. En esa etapa anterior, yo no he tenido problema porque estaba como muy conectada con mi naturaleza, cantaba con mi voz, no intentaba imitar ningún tipo de voz de nadie, cantaba con mi registro, respiraba de manera natural... entonces por eso en esa etapa yo me escucho, y quizá tenía más técnica que ahora. Muchas veces nos obsesionamos con hacer tantas cosas que nos vamos desnaturalizando. Entonces mi trabajo ahora mismo está en cantar con la naturalidad que yo cantaba cuando tenía diez años, es una involución. Muchas veces los miedos, los prejuicios, el sentido de la responsabilidad, nos hace desconectarnos, y yo veo grabaciones con diez años y tenía la voz perfectamente colocada delante, hacía unos tercios larguísima con lo cual el manejo del diafragma era bueno, y claro ya a medida que vamos creciendo queremos más cosas, estamos sobre-saturados de tanta información. Todo el mundo opina, todo el mundo te dice cosas, todo el mundo... y llega el momento en que uno tiene que poner el freno y decir: voy a hacer un trabajo de conexión con mi esencia, con mi naturalidad, entonces a raíz de ese trabajo es cuando yo me he sentido más viva a la hora de cantar. Porque la técnica te ayuda, pero la técnica como no la manejes bien, con naturalidad, es una atadura, es un lastre. Yo creo que encontrarle el punto a la técnica, es decir, que sea una herramienta de utilidad.*

*El conocimiento y la práctica del uso del diafragma no siempre se hace de manera consciente. Bien es cierto que cuando ya se ha iniciado este proceso suele culminar con la interiorización del mismo.*

El método de respiración más conocido que se emplea en la formación vocal es el de equilibrar la acción de grupos musculares específicos. Los profesores suelen reconocer tres tipos;

- La respiración clavicular: Se da cuando llenamos la zona alta de los pulmones.

Hace que el pecho, los hombros y clavícula se eleven con la inspiración y que caigan después durante la espiración. Es algo superficial.

- La respiración costal o torácica: Se da cuando llenamos la zona media de los pulmones. Actúan los músculos intercostales, que separan las costillas haciendo que el aire fluya hacia esa zona media.
- La respiración diafragmática o abdominal: Se basa en el movimiento del diafragma que al bajar hacia el vientre succiona aire a los pulmones y al subir hacia éstos, expulsa el aire.

Sumando estos tres tipos, hallaremos la respiración completa que proporciona una capacidad pulmonar notable y relajante.

Como se citaba anteriormente, estos intentos de controlar y mejorar la respiración son discutibles. Por un lado, al racionalizar el movimiento, el estudiante se concentra en dejar que las costillas se expandan y que el vientre se relaje. Esto le hace pensar en la inspiración y así se produce el indeseado y paradójico efecto en el que se fomenta la rigidez de las costillas y la contención de la respiración. Por otro lado, aunque el efecto de los músculos abdominales controla indirectamente el diafragma, estos músculos abdominales funcionan en coordinación con la garganta y sólo se puede controlar debidamente en este contexto. Si una persona levanta el pecho para respirar, no sirve de nada decirle que deje de hacerlo así y que en lugar de ello respire en su totalidad. La respiración funciona como un todo y no tiene sentido intentar manipular componentes específicos aislados si no contamos con la comprensión positiva de cómo debe funcionar el sistema como un todo.

A modo de resumen, es importante destacar que la coordinación debida del sistema muscular es la condición necesaria para que la respiración funcione de la manera más eficiente. La sustentación alargada y expansiva del tronco es condición sine qua non para una respiración plena y eficiente. Ahora bien, sería un error creer que en el flamenco esto siempre es así. Empezando porque a diferencia de otros géneros musicales como el canto lírico (que marca la respiración, le da su importancia y la respeta) el flamenco es más anárquico, prima la expresividad del sentimiento instantáneo que permite respirar las veces que se quiera en la misma frase, interrumpiendo en el medio de una palabra o allá donde el artista lo sienta. Por este motivo, con frecuencia se usa la respiración de urgencia que conlleva la inspiración por la boca y cierta tensión corporal.

A esta sección anatómica se le puede otorgar una función diferente a lo estrechamente vinculado a la respiración. Según Grotowski, considerando que el concepto de los resonadores se está contemplando desde una perspectiva puramente convencional, ya que científicamente no se ha podido probar que la presión subjetiva del aire inhalado en una parte determinada del cuerpo ocasione que este área

funcione objetivamente como un resonador, habría que contemplar el resonador pectoral que casi nunca se usa conscientemente. Se utiliza cuando se habla en un registro bajo. Se verifica su efecto colocando una mano en el pecho y se debe sentir que la boca está situada en ese lugar. A pesar de lo comentado anteriormente es obvio que esta presión subjetiva y su síntoma que es la vibración, modifican la voz.

*P13: José Valencia*

*Codes: [Técnica vocal / Resonadores]*

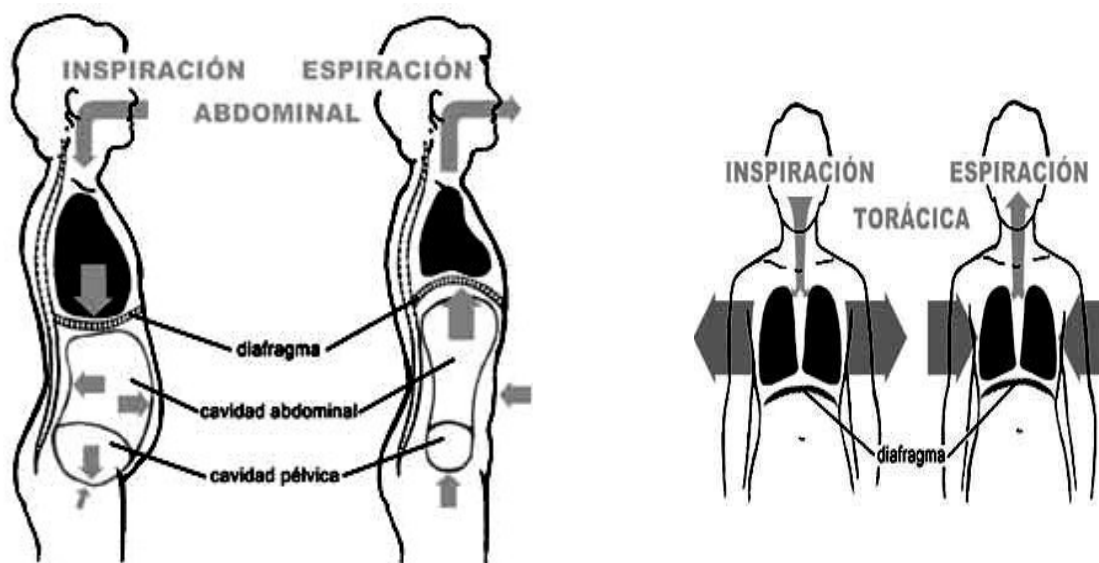
*Suelo utilizar mucho la parte más expresiva en mí, los pulmones y diafragma.*



- **EL DIAFRAGMA**

Se encuentra entre los dos cajones, volviéndolos solidarios entre ellos con lo que todo desplazamiento en uno u otro tendrá repercusiones en el vecino. Esta interacción es una clave del funcionamiento del fuelle vocal. Un ejemplo de ello es como se puede crear la presión subglótica a partir de un desplazamiento del abdomen.

El diafragma junto a los músculos intercostales ayuda a los pulmones en el proceso de inspiración y espiración. Es importante tener en cuenta que es un músculo involuntario, ya que no se puede mover directamente, se mueve a través del músculo transverso del abdomen que está conectado a él. Por ello, aunque se tiene la tendencia/idea de querer controlar la respiración usando el diafragma, pensando que esto proporcionará la fórmula más cómoda y aconsejable, se sabe que no es así exactamente cómo funciona.



Alrededor del diafragma y su participación en el proceso vocal, existen numerosas ideas mitificadas que no responden a la realidad y que se analizarán tras observar las opiniones recogidas al respecto;

P 9: Estrella Morente

Codes: [Técnica vocal en el flamenco]

*Las leyendas como eran Marchena, Vallejo, Pastora, cualquiera de ellos, ¿no?, con esa velocidad, ese sentido, ese manejo del diafragma, esa orientación del sonido... proyectaban la voz de una manera que estaba claro que respetaban muchísimo la técnica, la practicaban y la conocían.*

P 6: David Lagos

Codes: [Diafragma] [Resonadores corporales]

*El diafragma lo utilizo inconscientemente gracias a Dios, no me lo propongo, pero empujo bien con él.*

P 8: Esperanza Fernández

Codes: [Diafragma] [Resonadores corporales] [Técnica vocal /  
Resonadores]

*Yo ya lo tengo interiorizado, en los altos, tiro del diafragma.*

P13: José Valencia

Codes: [Diafragma]

*Todos sabemos el tema de las técnicas... de cantar con el diafragma*

*Históricamente nunca se ha estudiado el control diafragmático de una manera explícita y normalmente se ha integrado mediante un proceso de reproducción e imitación del maestro. En la actualidad, debido a la profesionalización de los/as artistas y al desarrollo de la didáctica del flamenco, el dominio del diafragma empieza a ser incuestionable y consecuentemente incluido en cualquier enseñanza de este arte, como en escuelas privadas, conservatorios, clases particulares... Un problema anexo es la dificultad que presenta el tema debido a que el aprendizaje sólo puede darse lentamente. Puede entenderse a nivel teórico, pero son necesarios práctica y tiempo para comenzar a sentir los resultados.*

P19: Miguel Ortega



*Codes: [Técnica vocal / Resonadores]*

*Yo me acuerdo que en mi juventud me decía<sup>14</sup>*

*- Miguelín, tienes que cantar con el diafragma.*

*-Y yo decía: ¿Eso qué es?*

*-Eso es tirando de aquí, no todo de pecho.*

*-Pues no sé maestro, ¿y eso cómo se hace?*

*- Pues así y asao, patatín, patatán...*

*P19: Miguel Ortega*

*Codes: [Técnica vocal / Resonadores]*

*Aquí<sup>15</sup> nos encontramos muchos problemas, Rocío, con la técnica. Porque tú le dices a una persona: vamos a ver, vamos a crear diafragma, y te lo hacen perfecto, ¿cuándo llega el problema?, cuando lo tienen que integrar en el cante.*

*P14: Laura Vital*

*Codes: [Diafragma] [Interiorización de la técnica]*

*Enseño a mis alumnos la respiración costal diafragmática. El organismo se acostumbra a lo bueno (risas) y llega un momento en que ya no sabes respirar de otra manera, yo creo que es muy importante.*

*P 9: Estrella Morente*

*Codes: [Diafragma] [Recursos técnicos] [Referentes del flamenco]*

*[Respiración]*

*Se ponía unos libros en el diafragma, yo me acuerdo que era muy chiquitilla y nos sentaba encima de la barriga, del estómago, del vientre...<sup>16</sup>*

---

<sup>14</sup> Refiriéndose a Segundo Falcón

<sup>15</sup> Hace referencia a la enseñanza de Cante Flamenco en el Conservatorio de Grado Medio de Sevilla, donde él es profesor.

<sup>16</sup> Refiriéndose a su padre Enrique Morente.

Como se ha comentado en el principio del capítulo el diafragma proporciona la base necesaria para producir la columna de aire que más tarde se convierte en sonido y en voz. Así pues, no es un órgano que pueda usarse de manera puntual. Su actividad es permanente. Ahora bien, popularmente y para algunos/as cantaores/as su uso se asocia a situaciones especialmente complejas (finales prolongados, picos extremadamente graves o agudos, cansancio vocal), dado que incuestionablemente siempre que existe consciencia de su uso, se da una resolución sana y positiva.

*P14: Laura Vital*

*Codes: [Técnica vocal / Resonadores]*

*El apoyo del diafragma es como si fuera la base, un flotador, sentir la apertura.*

*P17: María José Pérez*

*Codes: [Diafragma] [Resonadores corporales]*

*Yo tiro del diafragma. Incluso a la hora de hablar, ahora mismo estoy hablando, y te estoy hablando de forma diafragmática.*

*P15: Manuel Cuevas*

*Codes: [Técnica vocal / Resonadores]*

*Yo no entiendo mucho de eso Rocío, pero lo que sí es verdad es que depende del momento que estés haciendo en el recorrido del cante, por ejemplo, si tú haces un fandango del Carbonero al final, tú tienes que utilizar el diafragma y ya está, y si es un tercio que tienes que subir y bajar rápido pues ahí el diafragma no.*

*P19: Miguel Ortega*

*Codes: [Resonadores corporales] [Técnica vocal / Resonadores]*

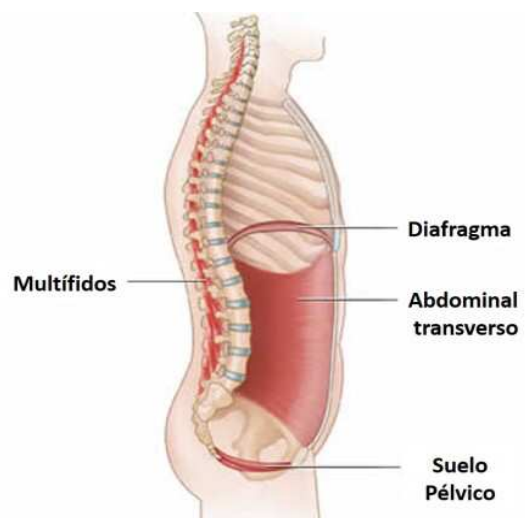
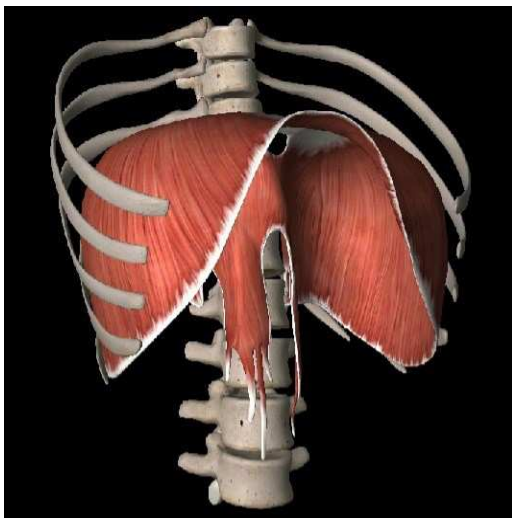
*Si tengo que hacer picos altos, ya tiro de diafragma.*

P21: Segundo Falcón

Codes: [Diafragma]

*Sobre todo, cuando me veo un poco más agobiaete, que la voz no está todo lo limpia que quiero o con cansancio, juego mucho con el diafragma.*

A partir de estos testimonios, habría que destacar lo siguiente; La expresión “cantar/ respirar de barriga o de diafragma” tan usada en el acervo popular no es más que una confusión de términos, como se decía en el inicio del capítulo el aire está en los pulmones, bronquios y tráquea nunca en la barriga. El sonido se produce en las cuerdas vocales, no en el diafragma. Lo que sí es necesario es proponer un movimiento en esta zona que garantice la producción de una buena columna de aire.



- **CAJÓN ABDOMINAL**

Se compone de un conjunto de vísceras que se hallan bajo el diafragma y de todo lo que le circunda. A diferencia del cajón torácico tratado en el apartado anterior, que se encuentra lleno de aire, las vísceras del cajón abdominal pueden asemejarse a una masa líquida que podríamos visualizar como una bolsa de agua. Como propiedades máximas de esto se puede resaltar la capacidad de deformación y de incompresión.

Es necesario tener consciencia de la existencia y la actividad de esta zona, sin embargo, ello no ha de confundirse con ejercitarlo desde una perspectiva gimnástica.

*P19: Miguel Ortega*

*Codes: [Técnica inconsciente / intuición]*

*¿y eso cómo se hace?, (...) como si hubieras hecho abdominales, ¿no?, digo: sí, sí, igual, pero es que yo no he hecho abdominales, y me dice: ya estás... ya estás cantando con el diafragma.*

Dentro del cajón abdominal se pueden describir el contenido y el continente. El primero formado por las vísceras abdominales y pélvicas. El segundo por los músculos abdominales y la columna lumbar; la parte inferior de la caja torácica y el diafragma analizados anteriormente; y la pelvis y el suelo pélvico que se tratará a continuación. Cuando el sistema está bien coordinado existe una sensación palpable de fuerza y energía atlética en el tronco. El apoyo de la voz debe provenir de la acción antagónica de los músculos de la espalda y el tronco, que participan durante el acto vocal en un sistema elástico.

*P 1: Alba Guerrero*

*Codes: [Consciencia corporal] [Espalda] [Resonadores corporales] [Técnica vocal / Resonadores]*

*Cuando tengo que cantar fuerte o sacando la voz, utilizo la espalda, o sea, activo la musculatura de la espalda...*

*P13: José Valencia*

*Codes: [Consciencia corporal]*

*Me preocupo mucho porque mi colocación de espalda, cuello y cabeza estén bien alineadas porque no es lo mismo tener el cuello levantado, que tener la cabeza mirando a un punto de vista en frente donde no está ni muy abajo ni muy arriba, donde tu cuello está relajado totalmente, pero está en una posición vertical.*

*P 5: Curro Piñana*

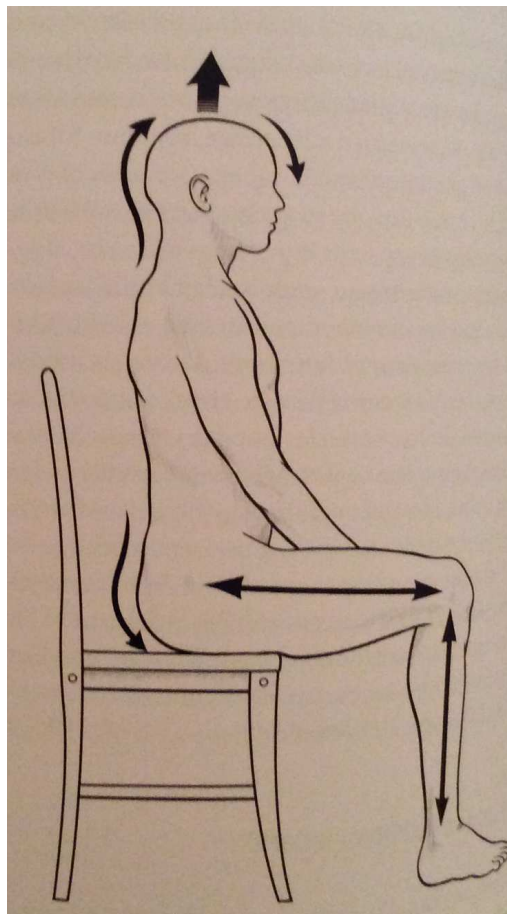
*Codes: [Recursos técnicos]*

*Me encuentro como encorsetado, la espalda me duele un poco, entonces es como si tomara consciencia de la columna del aire que yo le llamo, de la espalda recta y es una forma de tomar consciencia de la respiración, a la vez de relajación...*

## PELVIS

La pelvis es uno de los segmentos anatómicos más importantes en las técnicas corporales, no solo es el centro del cuerpo, también es el nexo entre la zona superior e inferior. Ayuda a producir una presión eficaz sobre el diafragma, permitiendo una espiración sostenida, retenida o gran velocidad. Esta zona formará la presión de la columna de aire.

La componen cuatro huesos; el sacro, el coxis, los dos huesos ilíacos o huesos coxales. La pelvis se articula con los dos huesos de los muslos, los fémures.



Teniendo en cuenta la posición más común a la hora de cantar flamenco, es decir, sedente, es de gran utilidad tener consciencia de la colocación de los isquiones.

Resulta sorprendente la facilidad o dificultad que puede proporcionar la silla sobre la que se canta. La típica silla de enea, en la mayoría de los casos, no posee una superficie plana, por el contrario, tiene un declive desde los cuatro lados al centro de la misma. Para contrarrestar este hecho, la mayoría de los /as cantaos/as se sientan en el filo anterior y sin apoyarse en el respaldo, con lo que se evita el hundimiento y se goza de una mayor libertad postural. La posición sedente en el ámbito del canto es un tema controvertido, ya que normalmente se defiende que estar de pie posibilita más capacidad espacial para el diafragma y toda la sección abdominal, sin embargo, la tradición se impone sobre la lógica anteriormente citada. Aun así, son pocos los cantaos que son conscientes de la importancia de esta sección, tal como hemos observado en las entrevistas realizadas. Una excepción la podemos observar en el siguiente fragmento de entrevista;

*P 1: Alba Guerrero.*

*Codes: [Consciencia corporal]*

*para mí es eso enraizar o anclar, que los del voicecraft lo llaman anclar, que es activar la espalda, o sea para mi activar la espalda es sentir muy bien los pies en el suelo, o los isquiones en la silla, es sentir realmente y de esa manera, porque si no pienso en eso... fuerzo, fuerzo la garganta, o sea la tendencia es a cerrar la garganta, en un agudo, para mi es eso. Y cuando quiero hacer un grave, si es muy grave, para poderlo afinar y para que esté un poquito enfocado, sí que lo pienso como más arriba.*

En este sentido la afirmación de Alba Guerrero coincide con las teorías y prácticas reflejadas en distintos encuentros que se realizaron con dos especialistas de la técnica vocal en el mundo clásico y de las músicas del mundo. Gloria Muñoz del Centro Tomatis (Sevilla) y Martina A. Catella (París). El “rabito del coxis” en su curvatura natural, hace que la energía y el sonido transite de una forma circular. Que no existan cortes y dificultades sino una especie de “toma de tierra” que puede transformar esa fuerza sin llegar a dañar. Si no contamos con esta apoyatura que nos brindan las extremidades inferiores y toda la zona de las caderas y pretendemos conseguir el sonido apretando en la garganta y la cara los resultados serán perjudiciales para el cantaor, aunque el sonido pueda considerarse “hondo” para los aficionados. Esta es una peculiaridad del género que nos ocupa y de otros estilos como el tango argentino o el fado, donde la voz puede “romperse” o mostrar imperfecciones sin ser considerado un acto fallido, algo impensable en la clásica. Pero en este trabajo no queremos hacer un trabajo desde la estética del imaginario, sino desde un punto de vista técnico. Vinculando el flamenco con la técnica vocal del canto clásico o con el método de voice craft, obtenemos terminologías sinónimas como anclaje y apoyatura

en otras técnicas vocales. Específicamente habla de apoyarse en la musculatura del torso para liberar los pequeños músculos faríngeos. El pectoral mayor y el dorsal ancho serían los encargados de dicha función. Se produce consecuentemente un aumento de la potencia necesario para intensidades altas y para aportar volumen en las intensidades bajas.

En este apartado habría que destacar el papel de la zona anal. Esa expresión usada popularmente que se refiere a la contracción de la misma, explica el traspaso de fuerza mencionado en el párrafo anterior.

Con independencia de los cambios posturales en posición sentada, algunas indicaciones sobre la idoneidad de la misma respecto a este módulo son:

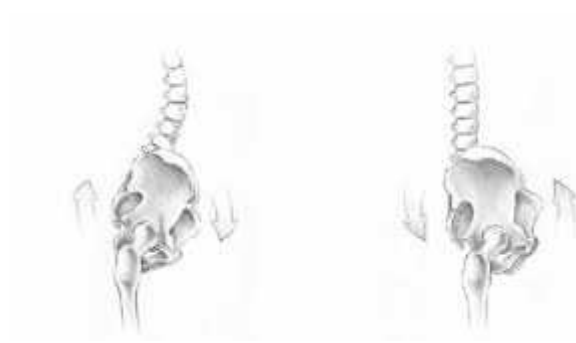
- Asentar la cadera sobre los huesos que se notan en las nalgas. Si se hacen movimientos para los lados, como si se fuese en canoa, se puede encontrar la postura correcta.
- Un pie debe estar más adelantado que otro para generar estabilidad.

Otro elemento a considerar es el calzado. La altura e inclinación de los tacones va a condicionar la postura de las piernas y consecuentemente la de todo el cuerpo. Para algunos flamencos como Remedios Amaya la solución sería ir descalza. Este asunto es destacable en cualquier tipo de música, prueba de ello son cantantes como Shakira, Sade, Joss Stone, Delta Goodrem o Andrea Corr. Además de por el buen apoyo que permite una mejor movilidad en el escenario y más comodidad si se baila, algunos alegan la conexión con la tierra que esto proporciona.



Para este estudio se pueden diferenciar dos posiciones del esqueleto de la base del tronco: las basculaciones:





- En anteversión, donde el isquion bascula hacia atrás y la espina hacia delante. Generalmente va acompañada de una cierta inclinación del cuerpo hacia delante curvando la columna vertebral. Facilita los cortes energéticos y el esfuerzo sobre zonas más delicadas que pueden verse dañadas.



- En retroversión, donde el isquion bascula hacia delante y la espina bascula hacia atrás, lo que hace desaparecer la curva de la zona lumbar. Coloca el “rabitto del coxis” hacia delante de un modo natural y permitiendo la fluidez del sonido.



El periné es la región del cuerpo que se encuentra en la base de la pelvis menor. Los músculos dispuestos en el plano horizontal de éste se reagrupan bajo el nombre de suelo pélvico. Este término actúa a la par como soporte de las presiones dirigidas hacia él y como participante activo en el conjunto de músculos que crean el fuelle vocal. Es por ello la necesidad de un tono suficiente. Cuando emitimos un tono agudo el suelo pélvico sube para poder aumentar la presión espiratoria y con ello también la presión subglótica; la resistencia de la glotis es mayor, las cuerdas vocales tienen mayor longitud y tensión, mientras que su masa disminuye para así poder vibrar más veces por segundo. En el caso de los graves sucede todo lo contrario. En los tonos agudos y en las intensidades fuertes se eleva más la mitad posterior del suelo, mientras que en los tonos graves y en las intensidades débiles es la mitad anterior la que sube más. Se puede comprobar cómo funciona el suelo pélvico con un hecho tan sencillo como el de silbar. Según la técnica Alexander cuando uno se sienta, puede sentir su peso en equilibrio sobre los isquiones, lo ideal sería estar sentado en estos huesos en lugar de dejarse caer sentado en el cóccix o sentado rígidamente recto. Al tomar consciencia de dónde está posicionado el peso, y sin crear tensiones con la postura, se puede reducir o prevenir el dolor de espalda y proporcionar al cuerpo una postura adecuada para llevar a cabo el acto vocal.

Las piernas, las rodillas, los pies, es decir, los miembros inferiores del esqueleto también intervienen en el acto vocal, aunque no de forma específica. Su función es múltiple, por un lado, facilita el seguimiento del compás al golpear la planta del pie ya sea con la punta o con el tacón. Este golpe generalmente se marca en las partes fuertes del compás. Por otro lado, tiene una función más espontánea al acompañar al resto del cuerpo con el sentimiento que el cante le esté exigiendo al artista. Como se puede apreciar en el siguiente vídeo de Manuel Moreno Maya “El Pele”. Sobre este aspecto también hay que considerar la vestimenta femenina, ya que puede limitar los movimientos de las piernas si el corte es estrecho en la zona de las caderas y la tela no es elástica.

*P 5: Curro Piñana*

*Codes: [Consciencia corporal]*

*Empezando abajo y con una vueltecita (...), y de esa forma estoy tomando consciencia total de... de mi cuerpo, pero intento cerrar los ojos porque yo lo que quiero es que llegue el aire hasta los dedos de los pies, ¿vale?, yo creo mucho en la posición de los pies, en el tema del agarre de los pies para poder... para poder cantar, para poder sentirme.*

## CRITERIOS PARA LA ELECCIÓN DE LOS RECURSOS VOCALES

“Yo me siento muy unido, pero muy unido, a toda Andalucía. Y, además, para colmo, me gusta también el flamenco. Y además digo una cosa —que nadie ha dicho nunca pero que es cierta—, que los flamencos son los que cantan con mejor técnica del mundo. Mejor que los cantantes. Los flamencos no saben por qué, pero lo hacen. Y es muy sencillo. Ellos buscan la defensa de la voz ante el estrés que significa cantar flamenco, y una noche seguida, y otra noche, y otra noche, y venga mandándose copas de vino, o de lo que sea, y fumando y no sé qué... Entonces, se defienden, cómo, a través de la técnica. Lo mismo que hace un niño pequeño cuando llora, que llora defendiéndose para no quedarse afónico y colocando los sonidos, precisamente, fuera de la garganta, en lo que nosotros llamamos la máscara —que se dice en Italia—, que son los huecos que hay en los huesos frontales. Y ahí no hay manera de que te haga daño las cuerdas vocales ni hay manera de quedarse ronco. Y la prueba es que un niño pequeño llora, llora, llora, llora, y no se queda nunca ronco”.

Estas eran las palabras que dedicaba el maestro Alfredo Kraus a los cantaores flamencos en la segunda entrevista que le realizó Domingo Postigo en el Parador de Nerja (Málaga), con motivo de su participación en el Festival Cueva de Nerja 1996. Dichas palabras nos invitan a la siguiente reflexión;

-En primer lugar, analizaremos el grado de consciencia que tiene un/a cantaor/a sobre cómo llega a producir el sonido. Cuando Kraus dice “Los flamencos no saben por qué, pero lo hacen” hace referencia a la importancia que tiene la intuición y la imitación en la técnica vocal de este género musical. No sólo se emplea la imitación para memorizar líneas melódicas y patrones rítmicos; en la tradición oral también sirve para buscar y desarrollar unas zonas específicas como resonadores principales. A diferencia de lo que ocurre en otros estilos, esta asignatura no está presente desde los inicios del aprendizaje como parte fundamental, al menos de manera explícita. Fue con la aparición de la Fundación Cristina Heeren en 1996 cuando se empezó a atenderse este aspecto. Hoy en día está extendiéndose e implantándose en conservatorios y en clases privadas a pesar de no existir apenas estudios específicos, con el peligro consecuente de instalar una visión rígida y que no se adapte a las necesidades individuales, volviendo a caer en clasificaciones y tipificaciones de la voz flamenca que limitan las posibilidades del instrumento.

La consciencia o inconsciencia no tiene una relación directa con la calidad resultante. Ahora bien, si se pretende un trabajo de mejora basado en la formación habría que poner atención en este proceso de “darse cuenta”.

Cuando se habla de ser consciente de la propia voz, de cómo se está produciendo, está haciéndose referencia no sólo a saber qué es lo que está ocurriendo dentro del cuerpo del artista sino también de su interacción con el entorno, con el resto de músicos, con el público, con el repertorio...

*P10: Francisco Contreras Molina*

*Codes: [Técnica consciente / razón]*

*entonces yo tengo consciencia de un territorio, de una zona y depende de mi inquietud y del lenguaje que tenga en ese momento con el músico, con el espacio, con todo eso, ¿no?, con la partitura, supuesta partitura que estamos trabajando, pues con ello intento esa consciencia que también juega con la consciencia y la inconsciencia.*

Una consecuencia positiva de tener una mayor consciencia es que suele ir acompañada de un mayor cuidado del instrumento.

*P 1: Alba Guerrero*

*Codes: [Aficionado/a]*

*antes de dedicarme pues básicamente hacia el animal (risas) o sea... me lo pasaba muy bien con mis amigos en la plazoleta tocando la guitarra y bebiendo litronas hasta el morir y no me cuidaba nada, cero, la voz, nada, nada, nada, o sea no tenía una consciencia de que la voz se podía gastar, de que la tenía que cuidar, fumaba y bebía.*

En muchos casos las grabaciones discográficas ayudan a tomar consciencia de numerosos aspectos, ya que el estudio puede proporcionar un efecto “espejo” que desde la interpretación del momento es más complicado obtener. Poder escuchar la ejecución con distancia puede proporcionar una perspectiva diferente más cercana a la del oyente que a la del ejecutor.

*P14: Laura Vital*

*Codes: [Rachas / Sí]*

*Con el tema del disco he tomado mucha consciencia de que el timbre de la voz cambia no sólo en el día, incluso en horas, ¿no?... qué bueno ya no lo puedo repetir porque ya el color de mi voz es distinto, tengo que cambiar el día y grabar el cante entero.*

Otro factor que influye mucho, según los entrevistados, es si se está cantando para baile ya que ello puede requerir un mayor volumen y consecuentemente otra colocación

-En segundo lugar, cuando se plantea el tema de la técnica vocal en el flamenco, surge una cuestión interesante: ¿A qué técnica se está refiriendo? Porque parece bastante diferente la manera de producir el sonido que empleaba Vallejo a la que llevaba a cabo la Paquera de Jerez o Agujetas. No existe una única propuesta. El flamenco también en este aspecto tiene un carácter anárquico y variado. El planteamiento, llegados a este punto, es que no hay una técnica vocal exclusiva en el flamenco, sino que el cuerpo humano y la voz como instrumento poseen distintos recursos, los cuales pueden proporcionar un amplio abanico de posibilidades. Como se ha desarrollado anteriormente, la base para una buena impostación de la voz se basa en la postura del cuerpo y la respiración, pero aun así la voz no tiene todavía el volumen ni el color que deseamos, carece del brillo y de la solidez buscada. Para lograr ese resultado es necesaria la intervención de los resonadores, éstos son múltiples y casi podría afirmarse que todos los huesos del cuerpo entran en vibración. Los más importantes son los resonadores faciales: Paladar Oseo, Cavum, región faringe, senos frontales, seno esfenoidal y las cavidades oseas diseminadas por detrás de la cara, entre la mandíbula superior y la frente, a esta región, como mencionaba Kraus, se le conoce con el nombre de “máscara”, es la más importante en la resonancia vocal.

-De la segunda reflexión surge una tercera. El propósito sería buscar la colocación y el sonido con el que el cantaor o la cantaora se sienta más a gusto para acercarse al objetivo que se haya planteado, intentando forzar lo menos posible las cuerdas vocales, el aparato fonador y el cuerpo. Se debe encontrar el equilibrio entre la estética y la salud vocal a la hora de elegir qué resonadores tendrán una mayor actividad. Para esta elección pueden influir distintas variables;

7.1. El repertorio, marcado por la altura de las notas de las líneas melódicas del cante. También puede ocurrir que por estar en un proyecto con más cantaores/as o en el que intervenga un instrumento con una afinación concreta se tenga que variar la tonalidad normalmente empleada.

*P19: Miguel Ortega*

*Codes: [Tonalidad del cante]*

*generalmente para el baile, no, tú no cantas a los tonos que tú quieres, si no cantas a los tonos dónde podéis ambos, ese es el problema que hay para bailar.*

*P10: Francisco Contreras Molina*

*Codes: [Recursos técnicos]*

*[...]El repertorio que estés haciendo es muy diferente, por lo tanto, hay muchísimos recursos, incluso el pedal de voz, el micrófono, pueden ser apoyos para suplir todo eso.*

7.2. Los rasgos anatómicos y fisiológicos de la persona que canta, como se mencionó anteriormente. Este aspecto está vinculado a las cualidades, capacidades y limitaciones individuales.

7.3. El gusto estético del / la artista, teniendo en cuenta que cada colocación conlleva un sonido diferente. También condicionado por pertenecer a corrientes más clásicas o a otras más abiertas que interacciona no con otros géneros...

*P10: Francisco Contreras Molina*

*Codes: [Comparación con otras modalidades musicales]*

*La gente que practica normalmente la improvisación libre, tienen una forma de ver la sociedad, muchas de ellas, ¿no?, una forma de relacionarse, de comportarse, el lenguaje, la gente de danza contemporánea tiene otra fórmula de cómo son sus prácticas cuando van a la playa, sus prácticas sexuales, sus gustos sobre cuerpos, sobre las estéticas.*

4.La existencia o no de megafonía, ya que esto hará que el/la artista tenga que considerar como máxima prioridad el volumen que emite.

*P13: José Valencia*

*Codes: [Resonadores corporales]*

*No es la misma manera antiguamente de cantar sin micro, porque claro, al no tener una amplificación, tu voz tiene que salir, y para salir sin amplificación tienes que buscar en otro lado.*

*P15: Manuel Cuevas*

*Codes: [Calidad acústica / Espacio]*

*Estás en un cuartito pues no hace falta micro, la técnica la puedes utilizar, pero, por ejemplo, yo que soy cantaor de saetas, ahí no puedes jugar tanto con la voz, ahí es más... voz y fuerza, y los bajos pues, no los puedes hacer... O si te sales del micro en un festival que hay mucha gente y jaleo...*

*P19: Miguel Ortega*

*Codes: [Cante para baile]*

*Porque generalmente para el baile tenemos también ese problema, que te ponen el micro DPA, y los DPA en cantaores como yo o como José Valencia tiene muchos problemas, porque somos gente que tenemos muchos registros, llegamos a picos muy altos, pero llegamos también a picos bajos, ¿qué es lo que pasa?, que generalmente te lo tienen que preparar para el alto, cuando tú quieres hacer una cosita que suene, no suena, y cuál es la tendencia de nosotros, Rocío tú sabes de sobra que por mucho que aprietes no va a sonar, pero...*

*P14: Laura Vital*

*Codes: [Megafonía y elementos tecnológicos]*

*Pues yo creo que sí, que la influencia de los micros me imagino que influyen a la hora de proyectar la voz, ¿no?, claro ahora hoy en día con los micrófonos tan buenos que tenemos...*

5.El entorno tiene una gran influencia en la elección de los recursos empleados, si es abierto, cerrado, cercano, disperso... Es común cambiar a un registro que pueda asegurar un mayor volumen si el espacio da la sensación de ser “seco o sordo.”

*P10: Francisco Contreras Molina*

*Codes: [Calidad acústica / Espacio]*

*el tema del sonido es muy importante para mí, el tema de lo sonoro, porque tampoco depende de mí, depende también de los músicos, y del espacio que esté, y del micro, y de... y de todo eso, entonces eso sí lo dejo más libre, ¿no?*

6.Si se canta en un formato clásico con una sola guitarra, si se le agregan instrumentos percutivos o con un mayor volumen, si se canta para baile, si el concepto del espectáculo conlleva una temática en particular... Todas estas situaciones condicionan la intensidad, las dinámicas, la flexibilidad, la variedad tímbrica...

*P19: Miguel Ortega*

*Codes: [Afectación en la voz] [Volumen del cante]*

*Yo no canto para el público yo canto para el bailaor, y a lo mejor estoy haciendo una cosa muy leve, y estoy percibiendo que es que al bailaor no le está llegando, entonces no es lo mismo cantar... (hace una demostración cantando suave), a sacar (hace una demostración cantando fuerte), tienes que sacar más de ti, y eso te va cascando, eso te va cascando.*

*P 8: Esperanza Fernández*

*Codes: [Cante para baile]*

*R: Yo creo que es una cosa también inconsciente, porque claro al estar bailando la persona, aunque tengas el micro, pero te fuerza más porque es una cosa inconsciente...*

Un aspecto a tener en cuenta es el de tocar las palmas mientras se canta, algo que para para baile es obligatorio. Esto modifica la posición del cuerpo, altera la respiración y favorece que se produzca una mayor tensión en la musculatura a nivel general.

*P21: Segundo Falcón*

*Codes: [Cante para baile] [Coordinación con otros instrumentos]*

*¿Por qué?, porque tienes que no solo que ir ejecutando tú, y jugando un poco con tu fonética, sino a parte tienes que ir cantando para el que está delante, y... son muchos instrumentos en todos los sentidos, de los esfuerzos que tienes que hacer, y las palmas, el tirar para arriba del baile, y cantar...*



## COLOCACIÓN POSTURAL

Todas las secciones corporales que integran este apartado deben conformar conjuntamente la postura más conveniente a la hora de cantar. Como comentábamos, cuando hablábamos de la pelvis, en el flamenco es común la posición sedente, algo que ya supone un punto diferencial con otros géneros.

Es necesario visionar el cuerpo como un instrumento sólidamente apoyado en piernas o isquiones, al tiempo que el busto se mantiene erguido y el tórax ampliamente dilatado. La verticalidad es un objetivo asociado a la apertura de la parte delantera del cuerpo. Este sería el punto de partida para realizar una correcta técnica vocal, aunque se sabe que no siempre se practica. Es frecuente que se adopte la postura mencionada cuando se quiere conseguir una mayor proyección, en cambio cuando esta no es la preocupación principal, es fácil que el cuerpo “languidezca”. Tampoco una postura vertical exagerada es conveniente pues puede provocar tensión.

Si nos adentramos aún más en la temática postural, sería preciso mencionar la necesidad de la postura de escucha, la cual solicita todas las partes del ser especialmente el cerebro y el sistema nervioso que moviliza los circuitos motores y sensoriales. Para reconocerla, el individuo debe sentarse en una silla dura y alta con las piernas colgando, y tras cerrar los ojos, ayudar a que la cabeza busque su posición de equilibrio, inclinándola ligeramente hacia adelante. El trabajo consistiría en percibir los sonidos agudos potenciando los músculos del oído medio. Es difícil asociar la autoescucha a la escucha del entorno.

Si se mantiene la postura de escucha consecuentemente el cuerpo se alarga en busca de una verticalidad, a partir de ahí la pelvis bascula hacia delante (si el sujeto está de pie tiende a flexionar ligeramente las rodillas). Entonces el sacro toma una postura que da la impresión al sujeto que cuando canta está cómodamente sentado sobre su

propio cuerpo. Al mismo tiempo las clavículas se sitúan horizontalmente, los omoplatos se encuentran planos sobre las costillas, de éstas, las primeras son arrastradas por los músculos pectorales hacia su máxima extensión, de modo que quedan horizontales y perpendiculares a la columna dorsal. Consiguientemente el tórax se ensancha alcanzando su mayor amplitud, las costillas bajas se abren al máximo, el diafragma consigue su mayor extensión y los músculos abdominales se tensarán ligeramente siguiendo el movimiento diafragmático. Esta tensión se procurará que sea lo menos posible.

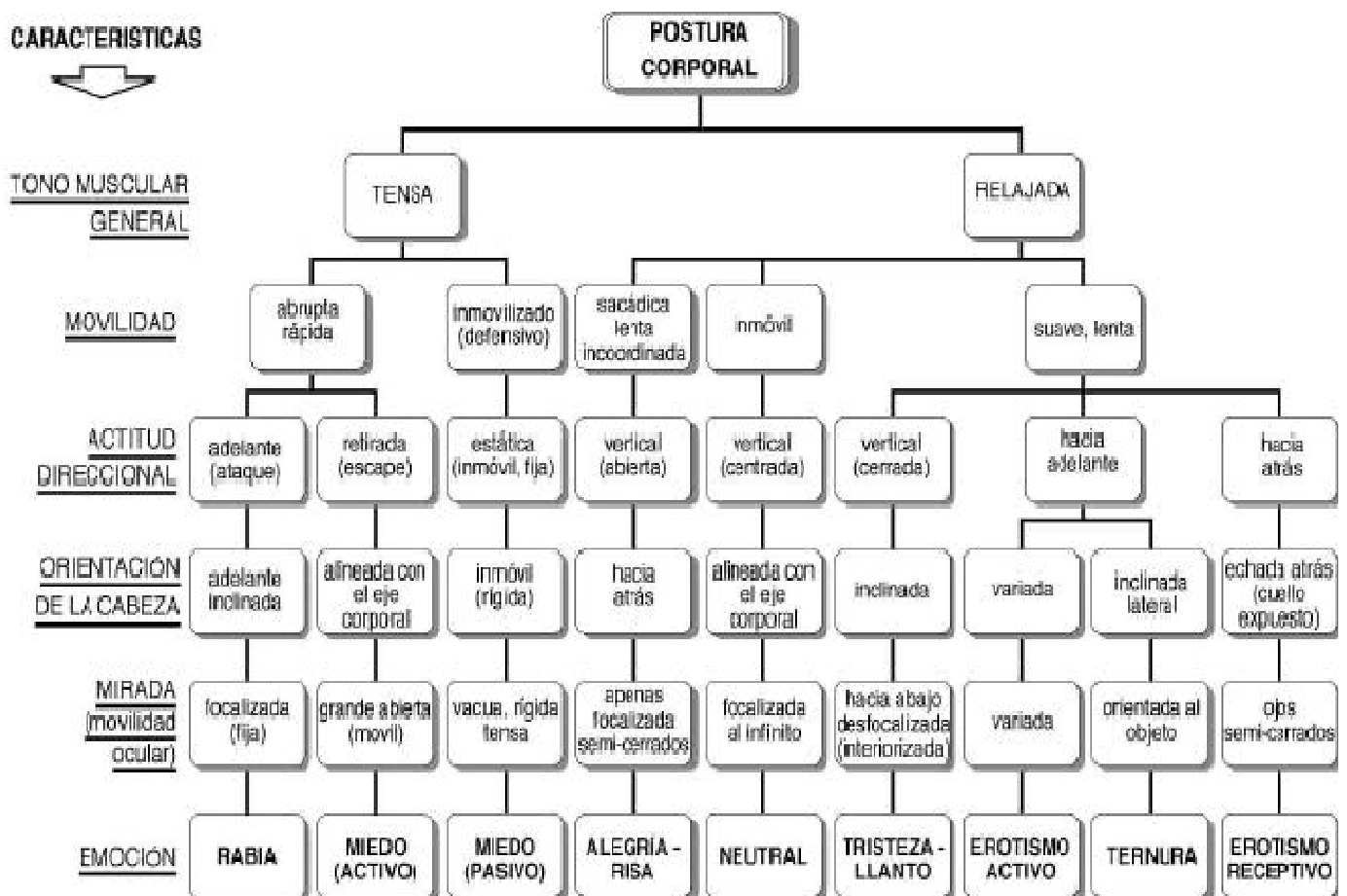
La rectitud no debe ser exagerada, teniéndose que respetar las curvas naturales, que no forzadas, de la columna; así habría que evitar que la pelvis oscile hacia abajo, la espalda se arquee y la nuca se hunda.

Mediante la observación se advierte que el flamenco es bastante anárquico también en cuanto a lo que a la postura se refiere. Algunos estudiosos del canto lírico como es el doctor Alfred Tomatis afirman que nunca han visto cantar bien a alguien encorvado. Esto no ocurre en el flamenco. Numerosos artistas incluso de los más reconocidos, como Camarón de la Isla, serían exponentes de lo dicho. En el género que nos atañe se comprueba que no hay una postura única asociada a los más renombrados artistas de este arte. No obstante, se podrían tipificar dos grandes grupos. Los más cercanos a la postura erguida y vertical, en otras palabras, más parecidos en su colocación a la utilizada en el canto clásico, que se pueden asociar a un sonido más abierto y un físico más corpulento. José Valencia, Jesús Méndez, David Lagos, La Paquera de Jerez... son ejemplos de este grupo. Por otra parte, más alejados del modelo clásico con respecto a la postura, es decir, los que cantan con una curvatura más pronunciada en la espalda, producen sonidos preciosistas y con mayor sutileza como Antonio Reyes, José Ángel Carmona, Vicente Gelo, Javier Rivera... con un soporte físico menos contundente.

Especial mención merecen los flamencos que cantaban de pie. Esto fue común durante una época concreta. En este caso la diferencia no está en el ángulo de curvatura de la espalda, pues todos cantan bastante rectos sino en la movilidad que presentan los intérpretes a la hora de ejecutar el cante pudiéndose observar de nuevo dos grandes grupos. Los que se expresan con más movimientos como Caracol y Farina, que se daban grandes paseos por el escenario y tanto su voz como sus estructuras físicas eran corpulentas. El otro grupo, liderado por maestros como Valderrama, Marchena o La Niña de la Puebla eran más hieráticos y de cante y físico más delicados.

A pesar de que las emociones serán tratadas de un modo más extenso posteriormente, es interesante relacionar la postura corporal con los aspectos emocionales. La rabia y el miedo tan presentes en algunos cantes y sus respectivas temáticas, vienen acompañados de una gran tensión muscular general, hecho que no facilita una correcta colocación ante el acto vocal. Del mismo modo, el inmovilismo del miedo, la actitud direccional y la orientación de la cabeza hacia delante asociada a la rabia puede

plantear serios problemas técnicos. En cambio, el tono muscular general relajado de la alegría, la tristeza o la ternura facilitan el punto de partida desde el cual se afronta el cante. Esta relación entre la postura corporal y la emoción es un hecho que puede trabajarse y que podrá ser un elemento a favor para la técnica vocal desde la consciencia y la práctica. Es interesante aceptar la parte más instintiva del ser humano, aún más si esta vivencia se plantea desde la observación y el respeto, pretendiendo que finalmente sea posible contar con los máximos elementos y recursos a favor de nuestro interés; el de cantar desde la emoción, la salud vocal y la máxima capacidad creativa.



Una de las técnicas más centradas en este aspecto es la técnica Alexander, que trabaja la postura corporal teniendo diversos fines como conocer cómo usarse ya que esto da seguridad y permite disfrutar de todas las actividades que, por su complejidad, requieren tensión como cantar, tocar un instrumento, interpretar en escena, bailar, andar, pasar la aspiradora, sentarse, vivir... También ayuda a encontrar el equilibrio y

la libertad natural del cuerpo para aprender a producir movimientos con más facilidad; y que, una vez aprendido, no se olviden. Además, se preocupa de la reeducación para establecer una buena coordinación entre cuerpo y mente.

Es un proceso de aprendizaje lento, pero seguro, que nos ayuda a reconocer nuestros hábitos y a dejar de interferir con la inteligencia innata de nuestro cuerpo. Una manera de aprender a interactuar con el “otro” sin perderse a uno mismo; aprender a estar más presente y consciente en el espacio donde estamos y compartimos con los demás. No es un programa de ejercicios, como los que pueden enseñarse en una clase de yoga, Pilates, o en el gimnasio. La Técnica Alexander enseña a tomar consciencia de cómo moverse y a elegirlo conscientemente, de manera que no se conviertan en movimientos automáticos. Tampoco es un tratamiento como la acupuntura, o la quiropráctica, o los diferentes tipos de masajes que también pueden ser muy útiles en caso de dolencia. La diferencia es que en la técnica Alexander, los que asisten a las clases son alumnos y no pacientes. Es una educación, o, mejor dicho, una reeducación, porque los alumnos aprenden activamente a aplicar la técnica a su vida diaria una vez desaprendido los malos hábitos y aprendido los nuevos. El objetivo de esta técnica es enseñar a hacer un buen uso de uno mismo, para poder así prevenir el dolor o la enfermedad; y dotar de autonomía para llegar a ser responsables de los propios malestares, como los dolores de espalda: cervicales, ciática, lumbago... En la postura sedente, la más común en la interpretación del cante flamenco, se produce desde el inicio una gran tensión por dirigir la cara y el pecho hacia el micrófono. En su lugar, se debe dejar que la cabeza guíe a la columna para estirla. Ligeramente baja la nariz, mientras que la corona de la cabeza se mueve hacia arriba. Se deben relajar los huesos pélvicos. Ahora los nervios espinales tienen un poco más de espacio, como si se les dieras una suave tracción. Esto permite respirar plena y lentamente. Cuando haya que inclinarse hacia delante o alcanzar algo, se pueden utilizar las articulaciones de la cadera como bisagras, en lugar de doblar la zona lumbar.

*P 1: Alba Guerrero*

*P: ¿De relajación haces algo?*

*R: No, lo que pasa es que cuando he tenido temporadas que he tenido que practicar o estudiar mucho... yo hice cuatro meses de técnica Alexander y es buenisima. Y entonces hago lo que llaman el reposo activo, que eso me da una energía que con quince minutos de reposo activo tengo energía para dos horas más de calidad. Y luego bueno sí que intento controlar la posición en la que canto, tener una buena posición, estar sentada con la columna recta...*

## LOS CAMBIOS HORMONALES

Los cambios hormonales son muy influyentes en el cuerpo y consecuentemente en la voz. Debido a las diferencias fisiológicas entre los dos sexos, estos cambios se dan de distinta manera en el caso de la mujer y del hombre. De todos modos, son cuestiones variables y personales, pueden cambiar totalmente no sólo de un género a otro, sino de una persona a otra. Por ejemplo, con la menstruación, no todas las mujeres se sienten de la misma manera. Hay mujeres que nunca se han visto afectadas por ninguna molestia menstrual y mucho menos han percibido variaciones en su voz, mientras que, para otras, el momento del ciclo en el que se encuentren marca significativamente su estado físico y emocional. Lo mismo ocurre con los cambios de voz en la pubertad, hay personas a las que se les nota más y otras a las que se les nota menos.

*P 5: Curro Piñana*

*Codes: [Cambio de voz en la pubertad]*

*Cuando tenía trece o catorce añicos, que tenemos el cambio de la voz tan importante y tan serio, me llevo mi padre a un logopeda.*

*P19: Miguel Ortega*

*Codes: [Cambio de voz en la pubertad]*

*En el festival de Alcalá de Guadaira, pues tenía doce o trece años y canté con Calixto y con Naranjito de Triana, mi padre ya empezaba a preocuparse mucho por el cambio de voz.*

Tras la pubertad, entre los 12 y los 15 años aproximadamente, las características hormonales favorecen al género masculino, permitiéndole cierto equilibrio, en cambio para las mujeres este tema estará presente durante decenas de años, puesto que en ellas se producen más trastornos hormonales que pueden verse reflejados en variaciones vocales en cuanto al rango, la claridad... Por ello es preciso analizar algunos hechos concretos como la menstruación, los tratamientos hormonales y los anticonceptivos, siendo éstos los que generan cambios que en ocasiones no se les atribuye por falta de conocimiento, llegando a pensar en enfermedades o en problemas con la técnica vocal.

Las mujeres son más propensas a tener cambios en su voz, por ello es interesante tener consciencia de ello para cuidarla de una mejor manera sabiendo los efectos que todos estos procesos ocasionan. De la misma manera, hay que tener en cuenta que las mujeres generalmente al tener una voz más aguda, tienen más vibraciones en sus cuerdas, el doble que en los hombres, por lo cual, hay mucha mayor actividad de las cuerdas cuando hablan o cantan, y por esa razón es más fácil que sufran disfonías con mayor facilidad que los hombres.

El caso de la menstruación es el más común y más difícil de controlar, ya que no es algo voluntario en lo cual las mujeres puedan prevenirse como en el caso de los anticonceptivos. Cuando no se es cantante profesional, las siguientes características pasan inadvertidas, pero cuando se canta constantemente y se tiene un dominio de la voz, lo siguiente debe considerarse para tomar medidas de precaución. La voz se vuelve un poquito más grave, más inestable y más pesada. Se podría decir que cuesta un poco tirar de ella. Se agrava, está más cansada y presenta menor resistencia ante el esfuerzo, ya que las cuerdas vocales se congestionan e incluso pueden llegar a estar edematizadas. Esto sucede por la disminución de la hormona folículo-estimulante. Es decir, que la mucosa de las cuerdas es más gruesa y eso genera que la voz sea un poco más grave. Esta alteración en el timbre se presenta generalmente 3 días antes de la regla y se prolonga por unos 5 ó 6 días. Lo único recomendable es tratar de mantener reposo vocal para que dicha alteración pase lo más desapercibida posible. Puede incluso haber molestias como resequedad, flemas, ardor y problemas respiratorios. Cuando hay voz cantada, puede sonar con aire y un poco ronca, sin brillo y sin mucha proyección, de la misma manera que cuando se ha hablado mucho y la voz ya se siente cansada.

*P17: María José Pérez*

*Codes: [Menstruación en el caso de las mujeres]*

*Pues, por ejemplo, las mujeres, depende mucho que estemos a lo mejor en el periodo o no, para mí eso me afecta un montón.*

*P 1: Alba Guerrero*

*Codes: [Menstruación en el caso de las mujeres]*

*Varía si tengo la regla o no... cuando tengo la regla tengo retención de líquidos y tengo inflamación... general, y entonces pierdo tono y la voz me sale con más aire, como más rota.*

En la voz femenina habría que tener en cuenta, como se ha citado en los párrafos anteriores, cómo influye la menstruación a la hora de cantar, pero esa es la punta del iceberg. La mujer es cíclica (Irusta, 2016).

Si se conocen las cuatro fases del ciclo menstrual y la influencia que tienen las hormonas en el estado físico, mental y anímico a nivel individual y cultural de las mismas, será más sencillo disfrutar de las capacidades que se encuentran más desarrolladas en cada momento. Con este conocimiento se podrá alcanzar el mayor rendimiento posible;

-Fase menstrual: Comienza con el primer día del periodo. Suele durar entre tres y cinco días y es el sangrado propio de expulsar el endometrio. Es muy frecuente que durante estos días se sienta inflamación en la zona del bajo vientre. Esta sensación puede dificultar la afinación y la fuerza a la hora de cantar, en cambio la sensibilidad ofrecerá una mayor posibilidad de transmisión.

-Fase preovulatoria o folicular: Una hormona llamada estrógeno hace que la capa interna del útero, el endometrio, se haga más gruesa y más confortable para albergar un posible óvulo fecundado propio del embarazo. Además, otra hormona conocida como hormona foliculostimulante (HEF) aumenta lo que produce el crecimiento de los folículos ováricos, donde cada folículo contiene un óvulo. El aumento del nivel de estrógenos trae consigo el aumento de la hormona luteinizante (HL) encargada de hacer que los folículos se rompan y liberen así a un óvulo. Esta alta presencia de estradiol se caracteriza por un estado mental de locuacidad e intensa actividad intelectual y física. Por ello es ideal para componer, plantear proyectos y cantes, teniendo más facilidad para una ejecución correcta a nivel técnico de los cantes.

-Fase ovulatoria: El óvulo liberado va hacia el útero a través de la trompa de Falopio. Este viaje suele tardar de tres a cuatro días. la progesterona, hormona que nos seda y nos induce a la calma psicomotora (lentitud en los movimientos, pensamiento abstracto, aumento de la sensibilidad entre otros) aparece tras la ovulación y se mantiene en toda la fase premenstrual hasta los dos días previos a la menstruación. Beneficia la concentración y el sentido interno o “hacia adentro” del cante flamenco.

-Fase lútea o premenstrual: Después de que el óvulo se haya liberado, los folículos se transforman en una sustancia llamada cuerpo lúteo que es la encargada de generar la progesterona. Para que la menstruación ocurra los niveles de estradiol y progesterona han de estar bajos, por lo que nuestro cerebro se queda sin “baño hormonal” con lo que nuestra sensibilidad aumenta y nuestra gestión del estrés es más complicada. Este proceso es interrumpido en el caso de que no se lleve a cabo la fecundación, haciendo que la pared del útero se desprenda y dando lugar a una nueva regla. La sensación de tener los nervios “a flor de piel” puede ayudar bastante a cantaoras

más contenidas con cantes que exijan una mayor conexión con un sentimiento venido de “las entrañas” que busca fuerza.

En el caso del embarazo se producen los mismos efectos que en la menstruación, con la diferencia del aumento de frecuencia que es más constante, por lo cual también hay que tratar de mantener un mayor reposo vocal en esta etapa. También puede provocarse un leve edema en las cuerdas producto del cambio en el funcionamiento diafragmático, que pasa cuando la madre se adapta nuevamente a su estado natural. En cambio, a pesar de estas observaciones fisiológicas, son muchas las mujeres que han sido madre y recuerdan el embarazo como una etapa que facilitaba el proceso vocal, ya que se contaba con una mayor caja de resonancia y una columna sustentadora más firme y sólida.

Cuando una mujer decide tomar hormonas masculinas se generan grandes cambios en la voz, se produce una virilización laríngea. Esto significa que hay un cambio en la musculatura y en la elasticidad de las cuerdas vocales, pero no en su tamaño. Las hormonas masculinas actúan como esteroides anabólicos, y generalmente son tomadas por las mujeres que tratan de aliviar los síntomas del climaterio (se considera al climaterio como una fase transitoria de la vida de la mujer, situada entre la etapa reproductiva y la no reproductiva). En otros casos la ingesta de hormonas se utiliza desde un planteamiento transgénero, es preciso destacar la experiencia de Paul B. Preciado refiriéndose a su voz hablada: *“Estoy acostumbrándome a mi nueva voz. La administración de testosterona hace que las cuerdas vocales crezcan y se engrosen, produciendo un timbre más grave. Esta voz surge como una máscara de aire que viene de dentro. Siento una vibración que se propaga en mi garganta como si fuera una grabación que sale a través de mi boca transformándola en un megáfono de lo extraño. Yo no me reconozco.”* En el caso de los anticonceptivos, ocurre igual que con los anteriores, pudiéndose dar cambios en la voz como consecuencia de la ingesta del mismo. Hoy en día la ciencia ha avanzado mucho y cada vez son menores estas alteraciones. Al tiempo que pueden darse estos efectos secundarios, desaparece la visión cíclica. Produciéndose un estado físico, anímico, mental más estable que proporcionan continuidad y equilibrio vocal.

Por último, cuando llega la menopausia, también hay trastornos, ya que la privación estrogénica aumenta la calcificación de los cartílagos, y por lo tanto la elasticidad de estos disminuye al igual que hace más rígidas las articulaciones, afectando de manera un poco más grave al cartílago aritenoides (este cartílago es el que le permite abrirse y cerrarse a las cuerdas vocales). También ejerce un efecto sobre el tono muscular y la excitación neuro-muscular. En conjunto con los efectos mencionados y el cambio metabólico, algunas de las consecuencias más comunes en esta etapa cuando se habla o se canta son las siguientes: disminución de la elasticidad y la agilidad de las cuerdas vocales; uniformización de la melodía y del timbre; restricción de las notas más



agudas; tendencia a la agravación del tono fundamental; disminución de la potencia máxima de emisión. La administración de la hormona folículo-estimulante hace retroceder estas manifestaciones, por lo cual es bueno consumirla a partir de la menopausia.

Los párrafos anteriores están supeditados a la individualidad. Cada persona debe explorarse y conocerse con sus normalidades y peculiaridades para poder aportar a su cuerpo y a su voz las acciones que faciliten lo máximo posible sus sensaciones y producciones. De todos modos, mientras en otros capítulos -centrados en la técnica vocal a partir de un recorrido por el aparato respiratorio y vocal-se anteponen las características personales de los artistas por encima de la clasificación hombre-mujer, cuando se trata el tema hormonal, es preciso considerar la cuestión desde una perspectiva de género y atender las diferencias que ello supone.

El arte de la música es el que más cercano

se halla de las lágrimas y los recuerdos

Óscar Wilde

## DE LA TÉCNICA A LA EMOCIÓN

Según la RAE, la música es “el arte de combinar los sonidos de la voz humana o de los instrumentos, o de unos y otros a la vez, de suerte que produzcan deleite, conmoviendo la sensibilidad, ya sea alegre, ya tristemente.”

Aunque el concepto de la emoción está presente a través de la historia en filósofos como Aristóteles, Kant, Spinoza, Sartre o Russell, es desde los años ochenta del pasado siglo cuando se va considerando el aspecto emocional en su totalidad y no como un simple análisis de posibles disfunciones mentales. Hoy en día está en boga y es objeto de estudio en cualquier disciplina, incluyendo las artísticas.

El flamenco como género musical y como Arte posee todas las características precisas para crear una comunicación o una transmisión en la que está siempre presente la emoción. Desde este punto de vista, aunque no es el elemento principal de esta investigación, parece imprescindible dedicar un capítulo a este aspecto analizándolo desde la perspectiva de todos los elementos de la comunicación. El intérprete (emisor), al igual que el público(receptor) conoce los signos y las reglas del cante (código) y gracias a este conocimiento son capaces de codificar y decodificar respectivamente el estético mensaje de cada ejecución. Ésta, a través del aire o de soportes tecnológicos, se desarrolla en diversos contextos; peñas flamencas, teatros,

grandes espacios como campos de fútbol, plazas de toros, jardines ... en estos últimos se celebran la mayoría de los festivales flamencos de verano.

En lo que respecta al cantaor o cantaora habría que decir que el aparato fonador modifica el tono de la voz debido a los movimientos musculares que se dan en él cuando recibe estímulos emocionales. Su estado de ánimo junto a su personalidad, el grado de receptividad del público (como ocurrió en París los días siguientes de los atentados en noviembre de 2015), el espacio físico (cerrado, abierto, pequeño, grande) y el territorial (Andalucía, resto de España o internacional), la calidad de la megafonía o la ausencia de la misma, la pertinencia de la iluminación, la elección, el orden y estructura del repertorio, la presencia del baile, las diferentes formaciones en el acompañamiento... condicionan el grado de conexión. Cuando la emoción implícita en el canto no corresponde con lo que el cantaor siente, se produce una incoherencia que en algunos casos puede dificultar la ejecución que la profesionalidad debe suplir. Kaveh Nassehi y Rafael Cáceres están investigando actualmente estos aspectos con profundidad en el canto. Anteriormente Bárbara de la Heras Monastero presentó la ponencia “la educación emocional a través del baile flamenco” en los XIII cursos de verano de la Universidad Pablo Olavide.

Basándonos en las citas de las entrevistas realizadas es obvio que todos los artistas son conscientes de la influencia que tienen los distintos estados anímicos en sus voces y la inestabilidad consecuente.

*P 4: Calixto Sánchez.*

*Codes: [Estado anímico]*

*No es lo mismo que tu llegues a cantar y estés pletórica, estés alegre, te sientas fuerte, a que estés deprimida, que tengas un problema interno de lo que sea, que no te encuentres bien.*

*P 6: David Lagos*

*Codes: [Estado anímico]*

*No está siempre uno igual, partiendo de que a lo que nos dedicamos nosotros está muy conectado con el estado de ánimo, creo que es lo que más influye en como esté la voz. Yo recuerdo de niño cuando tenía ganas de llorar lo primero que se me cogía era la garganta. La garganta tiene muchas connotaciones anímicas y emocionales, y entonces, lo primero que a mí me influye personalmente es el estado anímico. Cuando no puedas estar al diez, por lo menos no estar hundido ni pletórico porque las dos cosas*

*hacen que la voz esté o muy saltarina o muy apagada. Es importante que el calentamiento de la voz y el estado anímico vayan acorde, si no consigues ese día equilibrar el estado de ánimo con el estado físico o de la voz y de las cuerdas, muchas veces se te hace cuesta arriba.*

*P 7: Diego Carrasco*

*Codes: [Estado anímico]*

*Tú sabes que el estado anímico de cada persona influye cantidad, lo que sí es necesario de llenarte de vida, cuando te llenas de vida, entonces eso de alguna manera te sale, aunque no sea el mismo día, algún día...*

*P 9: Estrella Morente*

*Codes: [Estado anímico]*

*La voz es el único instrumento natural, que sale del cuerpo y va acompañado de nuestros sentimientos, del estado anímico. El corazón te late de una manera especial cuando hay un sonido o cuando no lo hay.*

*P11: Jeromo Segura*

*Codes: [Estado anímico]*

*Yo en mi caso dependo mucho del estado anímico a la hora de ejecutar los cantes. Yo canto con el corazón porque, sigo diciendo lo mismo, al final dependemos de un estado anímico. Todos los días no ejecuto igual.*

*P18: Melchora Ortega*

*Codes: [Estado anímico]*

*Para mí creo que lo principal que me mueve a cantar un día de una forma o de otra son las emociones, según como me encuentre de estado de ánimo.*

*P13: José Valencia*

*Codes: [Estado anímico]*

*Depende mucho de tu estado de anímico. Yo creo que es mitad emocional y mitad físico.*

*En ocasiones, estas emociones pueden llegar a ser una dificultad a la hora de ejecutar el cante no sólo por la influencia de lo emocional, sino también por aspectos físicos que derivan de ello. Por ejemplo, al llorar contraemos músculos y bloqueamos zonas necesarias para el acto vocal con lo que puede llegar a resultar incompatible.*

*P19: Miguel Ortega*

*Codes: [Estado anímico]*

*pero no se puede cantar llorando, a lo mejor algún palo sí, pero... Salen nudos... Claro, ¿y cómo cantas con un nudo en la garganta?, no puedes... me ha pasado en la presentación de mi disco y no fue por una cosa triste... fue de emoción.*

Observando la importancia que tiene el estado anímico en el cante y teniendo en cuenta que es difícil controlar las emociones, además de pretender tener el máximo equilibrio posible, trabajando los recursos que puedan facilitar la ejecución en situaciones contrarias y fortaleciendo consecuentemente el grado de profesionalidad del artista, sería interesante la idea de hacer un trabajo de autoconocimiento y respeto, valorando el aporte que cada estado emocional puede generar en el arte.

*P14: Laura Vital*

*Codes: [Estado anímico]*

*Es un instrumento muy... muy especial, ¿no?, muy sutil, muy condicionado por la emoción. Lo emocional yo creo que es lo más importante, lo que más influye. Los estados anímicos son lo primero que se refleja en la voz. Es muy importante en ese sentido aceptarlo, es decir, las veces que estás mal anímicamente nos va a permitir sacar otras cosas que a lo mejor no salen en los momentos en que estamos más eufóricos, ¿no?, entonces yo creo que es disfrutar de eso.*

## VOZ HABLADA

Después de estas aseveraciones generales que relacionan a la emoción con la música y la voz, y de estas citas que las atestiguan, se podría cuestionar si la influencia de la primera se produce de la misma forma y con igual intensidad en la voz hablada que en la cantada. Obviamente hay algunos aspectos que las diferencian y otros que son comunes. En este punto hay que precisar que dentro de la voz hablada hay textos orales fijos como una celebración litúrgica o un diálogo cinematográfico y textos informales como una conversación. En general al mencionar voz hablada se hará referencia a los textos orales informales. A pesar de que ambas voces participan del principio de la comunicación, los rasgos de espontaneidad, improvisación y naturalidad están más presentes en la hablada y por tanto al no estar preconcebida la emoción tampoco lo está su efecto. Sin embargo, en el cante flamenco se han dado excepciones como la de Paco Toronjo, que recordaba el carácter trovero de la zona levantina, pues creaba las letras al tiempo que las ejecutaba. Quizás de ahí su intensa comunicación emocional. Otro caso situado entre distintos registros sería el de los cantes interpretados mayoritariamente en el segundo cuarto del siglo pasado, aquellos en los que se iba dando paso la voz cantada con la voz hablada y viceversa como ocurría en el famoso “Romance a Córdoba” de Pepe Marchena.

De acuerdo con lo expuesto en el capítulo publicado por M<sup>a</sup> Soledad Cabrelles Sagredos (Sagredos, 2008) existen características prototípicas de algunas emociones básicas en relación con la entonación (altura del sonido) en la emisión de la voz, como las que describimos a continuación:

- Amor: tono alto inflexiones suaves y bien moduladas tempo medio.
- Miedo: tono bajo contorno monótono tempo lento.
- Alegría: tono alto contorno variado tempo rápido.
- Tristeza: tono grave contorno plano tempo lento.
- Rabia: tono alto contorno con inflexiones bruscas intensidad fuerte tempo rápido.
- Orgullo: tono agudo intensidad fuerte tempo reposado.
- Sorpresa: tono alto contorno variado intensidad media tempo lento.

Teniendo en cuenta que por muchas horas que se cante al día, siempre son muchas más las que se hablan, es importante cuidar nuestra manera de comunicarnos ya que en numerosas ocasiones es la que llega a producir daños vocales.

*P 8: Esperanza Fernández*

*Codes: [Afectación en la voz]*

*Me quedo más afónica hablando que cantando porque tú sabes que los andaluces tenemos una forma de hablar, y sobre todo yo, que soy muy expresiva, entonces, dónde yo más tengo que controlar es en la voz hablada, que es lo que menos controlo.*

La propuesta más contundente para la voz hablada, al igual que en la voz cantada, sería basarse en el autoconocimiento y en el respeto hacia nuestro cuerpo y hacia nuestra voz. Saber percibir cuándo estamos forzando y analizar qué situaciones y actitudes son las causantes para poder ir trabajándolas. Por supuesto, el hecho de tomar consciencia de todo ello junto a un aprendizaje consciente de la respiración puede aportarnos una base sobre la que construir una buena salud vocal. Existe un vínculo entre el hecho de forzar la voz hablada con la rapidez con la que se hable. Esta falta de tiempo para respirar, buscar un sonido relajado y con una tesitura que resulte cómoda suele traer consigo un sonido “cargado y cargante”, desconectado del propio cuerpo y de la tierra.

Algunos especialistas defienden la idea de que la voz cantada es la continuación de la voz hablada, algo que parece lógico teniendo en cuenta que se producen a partir de los

mismos órganos. Es cierto que se canta como se habla, pero el control que hay que ejercer sobre los distintos órganos que intervienen es mucho mayor cuando se canta.

*P 4: Calixto Sánchez*

*Codes: [Apoyatura]*

*Para el flamenco se utiliza la misma técnica que para hablar, o sea los cantaores utilizamos la voz, la misma voz, la misma técnica que utilizamos para hablar la utilizamos para cantar.*

Por todo ello, lo que adelantemos en un sentido, será constructivo para su complementario. En cada caso particular habrá que observar donde reside el centro del trabajo.

El trabajo con las emociones desde el canto puede tener dos direcciones, por una parte, la emoción que transmite el cante y por otro el estado emocional en el que se encuentra el/la artista y desde donde va a encarar el cante. Para ambas direcciones es necesario ser consciente de los desencadenantes, las respuestas consecuentes y las actividades aconsejables.

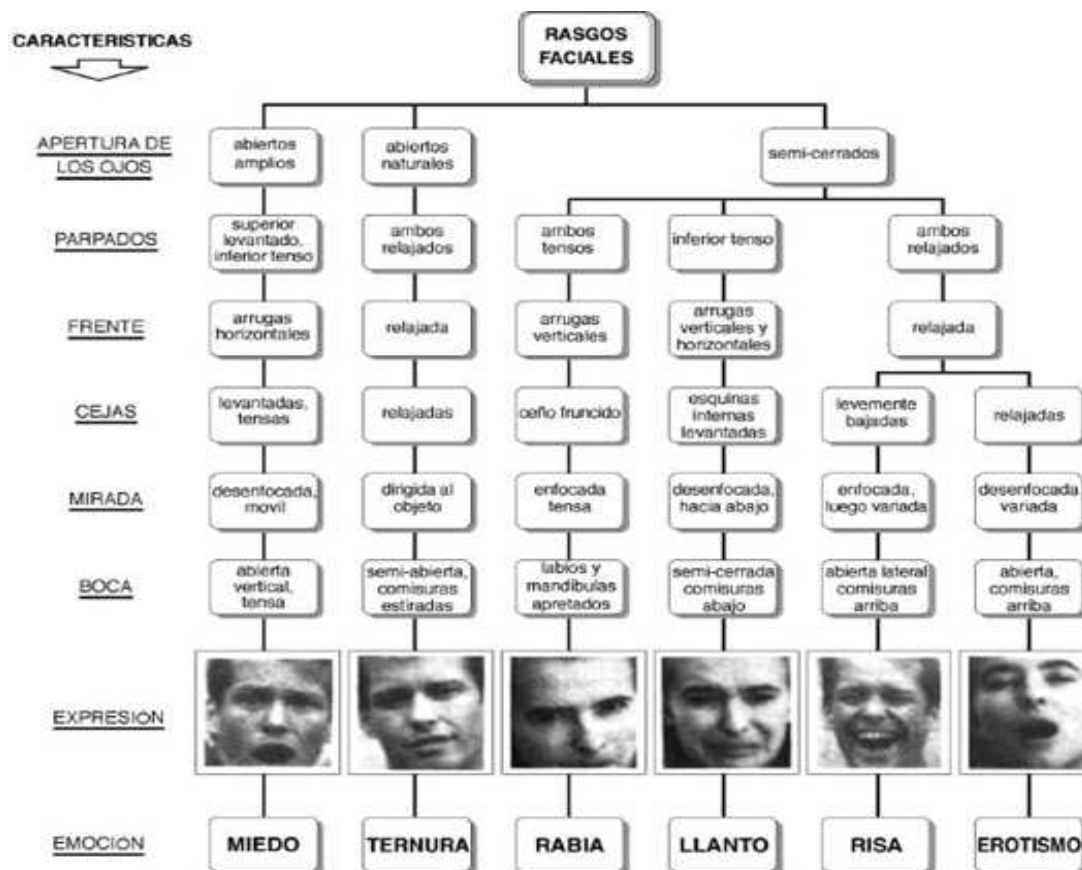
**TABLA DE EMOCIONES BÁSICAS**

	<b>Desencadenantes</b>	<b>Respuestas habituales</b>	<b>Manejo Actividades</b>
<b>IRA</b>	Frustración Ofensa Perjuicio Desprecio	Gritar, pelear R. Agresivas: Directas/ indirectas o desplazadas No agresivas: Hablar para..	Introspección R. alternativas a la agresión Actividades físicas aliviantes Relajación/Distracción
<b>MIEDO</b>	Peligro Inseguridad Amenaza	Evitación Fuga Inmovilidad Ataque	Desensibilización al objeto de temor Asunción de riesgos Superación instrumental Relajación/respiración Reestructuración cognitiva
<b>TRISTEZA</b>	Pérdida (algo/ alguien) Cambios	Llanto Desmotivación general Depresión	Distracciones Reestructuración cognitiva Reorganización tiempo Actividades placenteras: sociales, físicas
<b>AFECTO</b>	Preferencia Agrado Aceptación Relación de apoyo	Sonrisa/ Contacto físico Aproximación Demostraciones afectivas (No verbales)	Actividades de disfrute Altruismo hacia los seres queridos/as Percepción más positivo del entorno
<b>FELICIDAD</b>	Bienestar Satisfacción interior	Sonrisa serena Mejora el estado del humor Realiza sus objetivos	Meditación Relajación Respiración Comportamientos altruistas
<b>SORPRESA</b>	Algo inesperado, inoportuno o extraño	R. Rápida de retirada Expresión facial sorpresa Emoción neutra, deriva en positiva o negativa	Preparación Entrenamiento de confrontación
<b>ASCO</b>	Estar cerca de algo (objeto o idea) "indigesto", repugnante	R. Viscerales francas Expresiones faciales de "asco". Alejamiento físico o mental	Reestructuración cognitiva Habitación al estímulo

El flamenco está asociado a la autenticidad. Esta unión puede encontrar algunas dificultades con la profesionalización, donde existen compromisos e intereses económicos. Si por ejemplo se ha contratado a un cantaor o cantaora para trabajar en una fiesta de un pueblo, especificando los organizadores que el repertorio sería “festero” y el/la artista ha tenido una pérdida de un ser querido y se siente triste, ¿Cómo podría plantearse la actuación? Puede optar por recordar momentos alegres, pero no estaría transmitiendo su emoción del momento. La autenticidad del instante sería inexistente. A menos que al comenzar a cantar, la emoción del cante le llegue. En este caso la alegría del cante transmitiría dicha emoción al artista variando así su estado anímico y llegando a la coherencia ideal. Consiguiendo entonces trabajar las emociones a través del cante con un sentido casi terapéutico. En esa línea están surgiendo numerosos talleres en la actualidad.

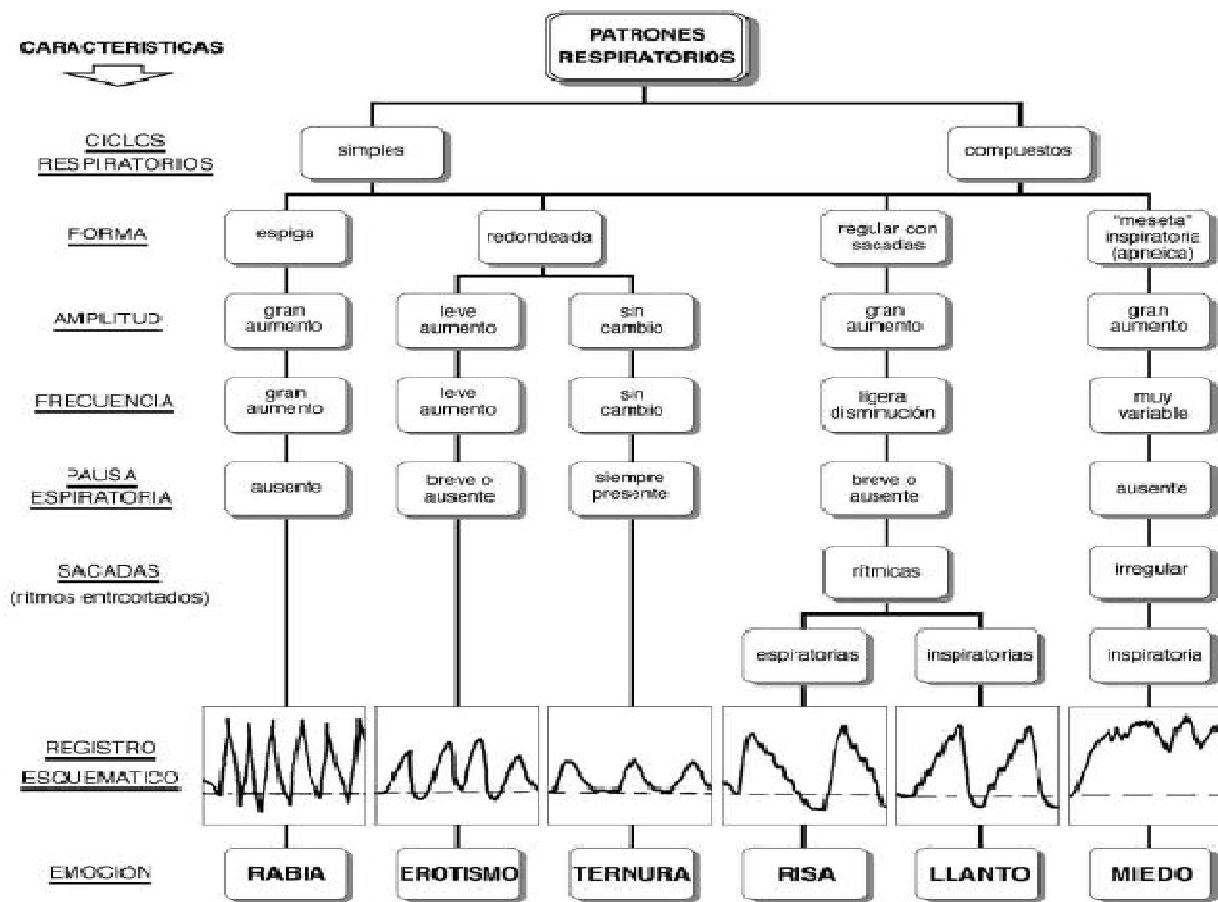
Otro aspecto interesante es cómo acompañan los rasgos faciales a las diversas emociones. Al comprobar el esquema siguiente, podemos observar cómo los/as cantaos/as flamencos/as tienen un abanico de emociones en sus cantes tan extenso como variedades de gestos. Si hubiera que clasificar qué emociones están más presentes según la gestualización facial se corresponderían generalmente con la rabia y el llanto por los ojos semi cerrados pero tensos, ceño fruncido, frente con arrugas... En cambio, la ternura y el erotismo estarían menos presentes por la poca presencia de frentes, párpados y cejas relajadas.





También los patrones respiratorios varían en función de las emociones, este hecho tiene una gran influencia sobre el cante partiendo de la idea de que es la columna de aire la que dará consistencia y posibilidad a la voz. Tanto un exceso como un defecto de aire puede resultar dificultoso para el acto vocal. Al igual que ocurre con la forma, la amplitud, la frecuencia, la pausa espiratoria y los ritmos entrecortados, todo lo que ocurre a nivel respiratorio tiene una influencia directa con la emoción y con el cante.

Coincidiendo con los patrones asociados al llanto y al miedo, encontramos cómo patrones respiratorios más cercanos al flamenco los ciclos respiratorios compuestos con gran amplitud. A diferencia de lo que ocurre en otros géneros musicales, como por ejemplo el canto clásico, en el flamenco no se penaliza ni se considera erróneo inspirar una o incluso varias veces en medio de un mismo tercio.



No hay que empujar a la voz con las emociones,  
 No tienen que ser las emociones las que generen la voz  
 Una desesperación puede producir un clamor.

Un grito difícilmente producirá una desesperación.

Joan S. Ferrer Serra

## VOZ CANTADA

Las reconocidas cinco emociones básicas amor, miedo, alegría, tristeza y rabia nos servirán de guía en el abanico de los cantes y susletras, así como en lo manifestado en las entrevistas por los cantaores y cantaoras.

Félix Grande destaca el carácter reivindicativo del flamenco. Hecho que se aprecia en el coraje que tiene este arte para mirar de frente a las emociones más drásticas de la consciencia humana, en su genialidad para encontrar en cada lenguaje lo esencial de estos sentimientos y en su capacidad para llegar a expresarlo.

## AMOR

Si hay una temática que se encuentre presente en todos los palos del flamenco es el amor y su antagónico. El desamor se presenta ligado a la tristeza en la mayoría de las coplas. Amor y desamor pueden desarrollar todas sus formas en el gran abanico de tonalidades que le ofrece el flamenco. Desde melodías modales y su cadencia andaluza hasta los modos armónicos (mayores y menores) sumando las cuatro tonalidades que aportó el guitarrista y compositor Ramón Montoya (taranta fa #, granaína si#, minera sol#, rondeña do#). Esta variedad permite dar distintos enfoques desde una misma emoción.

Este sentimiento no se localiza solamente, como solemos imaginar, en el corazón. Al estar enamorado nuestro cuerpo se convierte en un escaparate en el que se muestran los cambios químicos que se producen a nivel interno. Algunos de estos cambios son: mayor nivel de endorfinas, reducción en los niveles de cortisol, incremento de la producción de dopamina, ocitocina y norepinefrina, aumento de los niveles de estrógenos y liberación de melatonina. Gracias al incremento de la producción de dopamina, ocitocina y norepinefrina, nos vamos a sentir mucho más felices y a gusto con nosotros mismo y vamos a valorar más las pequeñas cosas de la vida. Los beneficios para la salud son múltiples: se produce una mejora en nuestras defensas, disminuyen los niveles de estrés, desciende el riesgo de enfermedades cardiovasculares, rejuvenece nuestra piel, nos da vitalidad y aumenta nuestra autoestima.

Todos los cantaores y cantaoras hemos tenido la experiencia de cantar en una fase de enamoramiento o de desengaño amoroso. Ambas provocan sensaciones intensas que marcan el cante. También cuando el amor está más reposado y sereno se produce una

conexión especial con la voz. Es decir, sea cual sea la relación con el amor, en ámbito de pareja o en un sentido más general, esto va a condicionar lo que se haga.

Las cantiñas se sitúan cerca del enamoramiento. Esta sensación se crea gracias a los tonos mayores, a la temática de sus letras y a la rítmica del cante.

- Romera:  
Se han enredado  
tus cabellos y los míos  
como la Zarzamora  
por los vallaos.
- Mirabrás:  
Ay que finura  
tienen los mimbres  
de tu cintura.
- Caracoles:  
Eres bonita  
el conocimiento  
la pasión no quita  
te quiero yo  
como a la madre  
que me parió.
- Alegría:  
A la mar que te vayas,  
querido Pepe  
por muy lejos que vayas me  
me voy por verte

Comparte intención y tonalidad el siguiente fragmento:

- Cabal del Pena:  
El querer que yo te tengo  
si de plata fuera  
  
otro más ricos que yo  
en la España no hubiera.

En el grupo de los fandangos encontramos un equilibrio entre las letras de amor y desamor como podemos observar en las siguientes letras:

- Malagueñas:

- ❖ De el Canario:

- Por las trenzas de tu pelo  
un canario se subía  
y se paró en tu frente  
y en tu boquita bebía  
creyendo que era una fuente.

- ❖ De la Trini:

- Creí que adelantaría  
haciendo por olvidarte  
cuando pasaron tres días  
como loca fui a buscarte  
porque sin ti no vivía.

- ❖ Grande de Chacón:

- Yo en mi vía negaré  
que te quise con locura  
mira que cariño fue  
que siento la calentura  
que tuve por tu querer.

- Fandango de Huelva:

- ❖ Se enredaban

- tus cabellos con los míos  
una tarde se enredaban  
los tuyos me daban frío  
los míos calor te daban  
y así quedamos dormíos

- ❖ Con la sangre de mis venas

- se cura tu enfermedad  
mira si yo a ti te quiero  
que mi sangre te voy a dar

tú te curas y yo me muero

En numerosas coplas se elogia la belleza de la persona amada, prevaleciendo un aire dulce y suave como ocurre en la siguiente letra, a veces estos piropos se combinan con la actitud de cortejo.

- Guajira:

Es mi mulata un terrón  
de azúcar canela hecho,  
que arrimándoselo al pecho  
quita el mal de corazón,  
ella vive con el don  
y a ningún hombre maltrata  
y si le llaman ingrata  
es más dulce que la uva,  
del azúcar que hay en Cuba  
es la mejor la mulata.

Sorprende percibir esta emoción en su cara más positiva (no desde el desamor sino desde el deseo y la atracción) enpalos como la soleá y la seguriya debido a la idea dramática y sobria que tenemos de ambas, que como comprobaremos en las siguientes estrofas no siempre es así.

- Seguriya:

- ❖ De Chacón:

A clavito y canela  
me hueles tú a mí,  
la que no huele a clavito y canela  
no sabe distinguir.

- ❖ De Curro Dulce:

Dicen que duerme sola,  
mienten como hay Dios,  
porque de noche con el pensamiento  
dormimos los dos.

- Soleá:

- ❖ De Chacón:  
Solamente con mirarte  
comprenderás que te quiero,  
también comprenderás  
que quiero hablarte y no puedo.

Otros cantes cercanos a los últimos citados anteriormente también están formados por mensajes propios de esta emoción:

- Bambera de La Niña de los Peines:  
Ni los rayitos del sol  
ni la estrella más bonita  
tienen tanto resplendor  
como el de mi morenita.
- La Caña:  
A mí me pueden mandar  
a servir a Dios y al rey  
pero olvidar a tu persona  
eso no lo manda la ley.
- Bulería de Lole y Manuel:  
Vente conmigo, niño,  
por el romero en flor  
por los cañaverales y el arroyo cantor,  
vente a los campos, niño,  
bajo la luz del sol  
a tejerle coronas de besos al amor  
a cantar con el agua y con el gorrión  
vente conmigo, niño, por el romero en flor.

Finalmente es preciso destacar la alboreá, palo vinculado específicamente al casamiento y a la honra de la mujer en el que las alusiones al amor son constantes desde una perspectiva propia de la cultura gitana.

- Alboreá:  
En un verde prado  
tendí su pañuelo  
salieron tres rosas

como tres luceros,  
que viva el padre de la novia  
que bien ha quedado  
Por eso a su hija la han coronado

Aunque en las letras citadas el sentimiento amoroso se vincula más con las relaciones afectivas, hacer un análisis sólo con este criterio sería parcial ya que no contemplaría el concepto de amor en una perspectiva más amplia como manifiestan los siguientes artistas:

*P15: Manuel Cuevas*

*Codes: [Técnica inconsciente / intuición]*

*Yo soy muy de corazón, de alma. Muchas veces a lo mejor incluso se me han olvidado las letras, por eso mismo, por estar tan a gusto cantando y sintiendo tanto lo que estoy haciendo que incluso a lo mejor he podido hasta semi-tonar o algo.*

*P13: José Valencia*

*Codes: [Frescura]*

*Cuando no hay frescura se pierden muchas cosas. Cuando hay frescura hay bondad, y hay algo dónde sacar, hay intenciones, hay ganas. Cuando no hay frescura, todo se convierte en un poco más oscuro.*



**MIEDO**



El 90% de habitantes de las grandes urbes admite sufrir algún miedo cotidiano, un 42,4% de estas personas los definiría como fuertes ansiedades que ocupan un lugar importante en sus vidas, si bien la tendencia es la de no dejarse dominar por el pánico y afrontar la vida con optimismo. Es lo que se desprende de los resultados presentados en la edición de 2008 del World Social Summit (WSS), dedicada a los miedos globales y a las incertidumbres que influyen en las sociedades actuales. Ciertamente, el miedo es una experiencia con la que los seres humanos convivimos diariamente y que se materializa en muchos ámbitos de nuestra existencia (Zuloaga, 2014).

La principal función del miedo es la de la protección. Gracias al miedo sentimos que una situación es amenazante y el cuerpo instintivamente se pone a nuestro servicio. Esta emoción por lo general tiende a paralizarnos. Los síntomas provocados por el miedo suelen ser taquicardias, sudoración, palpitación, boca seca, temblores... el cuerpo se pone a nuestro servicio cuando estamos expuestos al peligro. Se manifiesta mediante una actitud paralizante que provoca confusión o huida. La emoción de miedo se puede medir en una escala de cero a diez. Psicólogos expertos afirman que todos tenemos miedos y que, además, es bueno sentir temor hacia ciertas cosas. Aunque alerta de que padecer miedo con la máxima intensidad puede llegar a convertirse en un grave problema ya que a ese nivel estaríamos hablando de un ataque de pánico, por lo que mantenerlo de cuatro a seis es lo más adecuado.

En el flamenco esta emoción está presente en dos de sus estilos de una manera evidente. Por un lado, los cantes de las minas, debido al miedo a la muerte con el que se convivía en el ambiente que lo rodeaba y las saetas, herederas del miedo existente en la doctrina católica.

Como afirma Asensio Sáez: “una realidad irrefrenable, casi fisiológica, nacida del rencuentro del hombre que escapa cada jornada del riesgo de la mina, con la vida exultante que le aguarda fuera del pozo, le empuja al minero la sangre hacia la garganta hasta hacerse chorro de copla florecida”. Este es el vínculo que crea el cante de Levante con el miedo. El género modal junto a la rítmica libre incorpora un aire de solemnidad y frialdad que armoniza especialmente con esta emoción:

- Levante:
  - ❖ Fandango minero:
    - Yo soy minero bueno
    - de las minas de La Unión
    - por si me explota un barreno
    - le rezo y le pido al Señor
    - un rincón en el cielo.

❖ Minera:

Bajo a la mina pensando  
si yo volveré a subir  
mientras bajo voy rezando  
y cuando vuelvo a salir  
me paso el tiempo cantando.

La saeta que implora clemencia y perdón recuerda el pecado y la penitencia, hechos que desde la Contrarreforma Católica han sido empleados para adoctrinar a los fieles. La ausencia de ritmos e instrumentos para acompañar este cante (el silencio) realza el carácter fúnebre del mismo. Mensaje que transmite a la perfección estas letras de los hermanos de la Ronda del Pecado Mortal en el siglo XVIII.

▪ Saeta:

Quien mal vive mal acaba  
y así llora tu pecado  
no amanezcas condenado

Hombre que estás en pecado  
si esta noche murieras  
piensa bien adonde fueras.

El miedo que está presente en estos cantes, los de la mina por acercarse a la muerte y los de la saeta del siglo XVIII por traspasarla sin ser condenado, tiene en común la inseguridad humana.

El miedo puede estar presente de diversas maneras en el flamenco, a través de la temática de los cantes, como se cita en los párrafos anteriores o a través de la emoción del artista. Además de los miedos personales de cada uno, existe un trastorno asociado a él que surge como consecuencia de la exposición pública. El miedo escénico es una patología que sufre una gran parte de la población y en particular los artistas que tienen que mostrarse en público. Los psicólogos explican que sus síntomas van desde las náuseas, a la sudoración excesiva o temblores. En sus vertientes más agresivas puede incluso paralizar a la persona afectada. Tal y como explican desde el Centro de Prevención en Artes Escénicas, especializado en patologías asociadas a las artes escénicas, "el miedo escénico o trac es un estado de ansiedad asociado a

diversos síntomas que hacen que dejemos de creer en nosotros mismos. Las causas son diversas: primeras experiencias de niño, autoestima, fatiga, exceso de exposición a la causa (conciertos, audiciones...), etc. En general, podemos decir que no son las situaciones lo que nos afecta sino cómo las interpretamos".

*P14: Laura Vital*

*Codes: [Aspectos psicológicos]*

*muchas veces los miedos, los prejuicios, el sentido de la responsabilidad, nos hace desconectarnos.*

*Varón comenta: Ocurre mucho... cuando yo hice Puccini tuve miedo escénico, entonces ahí descubrí eso. Claro, ahora ya porque he estudiado psicología y todo eso me ha ayudado a saber mantener la calma, pero cuando uno no ha estudiado psicología y no sabe nada de psicología dice y esto, ¿por qué me pasa, ¿no?, ¿por qué se me enfrían las manos... si no hace frío?, ¿Por qué...? Y es que... las manos, el cuerpo te reacciona porque te dice: que no quiero estar aquí, no quiero estar tocando delante de fulanito, y lo tienes que hacer.*

*Claro, yo por ejemplo el primer concierto que yo di después de ganar la Bienal, me quedé muda.*

*Varón añade: del peso de la responsabilidad...*

*Del peso de la responsabilidad, llego y de repente, Rocío, estoy muda salgo de ahí al otorrino, pensando que iba a tener algo. No, no había ni una inflamación de las cuerdas vocales, ni una ligera inflamación, ni una amigdalitis, ni una faringitis, absolutamente nada, fue terminar el compromiso, y al día siguiente tengo la voz perfecta, es decir, una afonía psicósomática, es que, el estrés, el agotamiento, todo lo emocional... es mucho más importante que la técnica, que los logopedas, que los foniatras, que todo, el encontrarte. Sobre todo, es no obsesionarse con sonar de una manera o de otra, perder miedos, prejuicios, todas las pamplinas que tenemos en la cabeza y que se nos van metiendo.*

*18: Melchora Ortega*

*Codes: [Aspectos psicológicos]*

*Subirte a un escenario y los años te van dando una responsabilidad que no tenías antes por ignorancia a lo mejor. Yo me acuerdo de que antes me divertía muchísimo más que*

*ahora. Hubo un momento que no me encontraba conmigo misma como cantaora, y le dí rienda suelta a la cabeza, y la cabeza cogió el mando y es que era, sufrir. Cada vez que tenía que ir a cantar, era sufrir. Hasta que cuando dejé de trabajar me di cuenta que realmente era lo que me gustaba, te olvidas del miedo.*

*P19: Miguel Ortega*

*Codes: [Aspectos psicológicos]*

*Hubo una época en la que me emparanoyé mucho en ese aspecto.... pienso que la mente es muy poderosa y hay veces que tenemos problemas que no tenemos, sino que nosotros mismos nos los vamos creando, y a mí me ha pasado. Con el tiempo aprendes a que no te influya. Yo antes cuando estaba tocado, iba a un sitio a cantar y decía... cómo estoy, qué canto, qué hago, qué tal... cuando te vas metiendo ya en el tema más profesional no puedes pensar en eso si no en tengo que cantar.*



**ALEGRÍA**

La alegría es una de las emociones básicas del ser humano. Es un estado interior fresco y luminoso, generador de bienestar general, altos niveles de energía y una poderosa disposición a la acción constructiva, que puede ser percibida en toda persona, siendo así que quien la experimenta, la revela en su apariencia, lenguaje, decisiones, actos y por supuesto en su cante.

El amplio abanico de las emociones del cante flamenco recoge desde la tragedia a la fiesta. Esta fiesta, a nivel histórico, en muchas ocasiones eran una doble catarsis; los “señoritos” aliviando al pobre y los pobres “ahogando sus penas”. Pero por encima de esto lo que prima es la euforia, la gracia y simpatía. El carácter prototípico de Cádiz, con lo que no es causal su vínculo con este palo. De las numerosas satisfacciones que posee el flamenco, tener un estilo reconocido con el nombre de “Alegría” no es casual. Responsable es la tonalidad mayor común en el grupo de las cantiñas (excepto algunas como los caracoles o las de Córdoba con giros al menor o a lo modal), junto al ritmo complejo y vivo de la amalgama.

- Alegrías:  
 Cuando se entra por Cai  
 por la bahía  
 se entra en el paraíso  
 de la alegría.

Los mismos motivos aludidos anteriormente comparten las bulerías de Cádiz y los tangos del Piyayo y algunos estilos de Triana.

Al igual que el resto de emociones, estas pueden tener un doble sentido, por un lado, el que transmite el propio cante y por otro la emoción que siente el/la cantaor/a en el momento de la interpretación. Por ello es parcial responder a la siguiente pregunta: ¿Cuál es tu cante favorito?, ya que, a pesar de la predilección natural de cada artista, no podemos olvidar que va a depender muchísimo del estado anímico en cada momento. De este modo, aunque la preferencia sea la de cantar por alegría, si el artista se encuentra en un momento difícil personal, probablemente elija otros cantes menos festeros si tiene que dar un recital. Aunque también tenemos que tener en cuenta que no siempre el cantaor puede elegir su repertorio. Así, si por ejemplo se está cantando para baile y hay que hacer una alegría, es posible que la energía del cante acabe contagiando al intérprete, de ahí el poder energético o sanador del cante. Por un lado, la posibilidad de expresarse y desahogarse, sentirse escuchado... por otro lado el hecho de que el entorno, los compañeros, el propio palo puedan transmitirte una emoción opuesta a la propia y puedan “arrastrarte” hacia ella.

*P19: Miguel Ortega*

*Codes: [Estado anímico]*

*ha habido días que a lo mejor me he echado una siesta, y he recogido a Manuel<sup>17</sup> en su casa, y le he dicho Manuel esta noche la voy a formar. Sin haber abierto la boca, ¿eh?, que la formo esta noche seguro porque tengo ganas, estoy contento.*



---

<sup>17</sup> Manuel Herrera, guitarrista flamenco.

Mal puede tener la voz tranquila

quien tiene el corazón temblando.

Lope de Vega

## TRISTEZA

Es la emoción que nos ayuda a reparar las pérdidas. La tristeza está constantemente presente en nuestra vida. La ubicamos en el pecho o en el corazón y en ocasiones tenemos la sensación de respirar con dificultad. Este sentimiento lo podemos manifestar a través del llanto. El llanto como recurso está muy presente en el flamenco, de hecho, hay expresiones que así lo constatan; es habitual escuchar decir a un aficionado sobre un cantaor o cantaora “qué bien llora el cante”. Es un recurso técnico muy expresivo.

Tiene sentido pensar que todos los cantes en modo menor van a estar ligados de alguna manera a esta emoción, al ser la atmósfera que genera. Ejemplo de esto son los siguientes cantes.

- Petenera:

- ❖ De Chacón:

- Yo he visto a un niño llorar  
a la puerta de un Camposanto  
y en sus lamentos decía  
mare de mi corazón  
por mi mare son los llantos  
que dolor de madre mía.

- Farruca:

- Una farruca en Galicia  
amargamente lloraba  
porque se le había muerto su farruco  
que la gaita le tocaba

- Milonga:

- Del penal yo quise huir  
quebrantando mi condena  
mas vi a la rosa sufrir  
marchitándose de pena.

- Vidalita:  
en mi triste barrio, vidalita  
el grillo no canta  
desde que te has ido, vidalita  
fuera de mi España.

La tristeza como antítesis de la alegría, como extremo de una misma cuerda, se presenta en numerosas letras:

- Bulería:  
Tus penas con mis penas  
vayan estas horitas malas  
por las que he tenía buenas.
- Tientos:  
Quien tiene pena no duerme  
y yo siempre estoy durmiendo  
con esto quiero decirte  
flamenquito, que no te quiero.

La gran familia del fandango, como citábamos anteriormente, se caracteriza por la diversidad de temas que puede tratar en sus letras debido al carácter popular y arraigado de su música, pero sin lugar a duda, esta emoción está presente con mucha frecuencia.

- Fandangos:
  - ❖ Del Carbonerillo:  
La pena grande que se llora  
con las lágrimas se va  
la pena grande es la pena  
que no se puede llorar  
y esa no se va se queda
  - ❖ De Lucena:  
De penitencia a Lucena  
desde Córdoba he venido



toítocargao de pena  
porque sé que me da alivio  
Araceli que es muy buena

- Malagueñas:

- ❖ De la Peñaranda:  
Yo no tengo quien me quiera  
ni quien se quiera acordar de mí  
que el que desgraciaito nace  
no merece ni el vivir.

- ❖ De Chacón:  
Si preguntan por quién doblan  
del convento las campanas  
diles que doblando están  
a mis muertas esperanzas

- Granaína:

Y no me la dejan ver  
enferma en la cama está  
y a mí me mata la pena  
porque de seguro sé  
que al verme se pone buena.

La seguiriya y la soleá sostienen sobre si mismas el peso de la “jondura” de la pena y del dolor, esto se transmite no sólo en su música y en su tempo, sino también en sus letras.

- Seguriya:

- ❖ De Manuel Torres:  
Eran tan grandes mis penas  
que no caben más  
porque me veo malito de muerte  
en el hospital.

- ❖ De Frijones:

La familia la llora  
Valencia no calle  
que los ojitos de tu hermanita Juana  
ya no ven a nadie.

- ❖ De Cádiz:  
Hincaíto de rodillas  
le pido llorando  
que de limosna a mí me quitara  
lo que estoy pasando.

- Soleá:

- ❖ De Paquirri:  
Apenas amanece el sol  
se me redoblan las ducas  
que tiene mi corazón.
- ❖ De Juaniquín:  
Que amargas son mis comías  
limoncito por la mañana  
y limones al mediodía.

Es conveniente precisar que existen excepciones en cuanto a la sincronía de la tonalidad y la letra del cante con el carácter de la emoción. Ejemplo de ello:

- Cabal

- ❖ De Silverio:  
Ábrase la tierra  
que me quiero morir  
que pa vivir como yo estoy viviendo  
prefiero morir.

En ella contrasta la amargura del texto con la energía que desprende el modo mayor que inunda la melodía.

Al igual que en las otras emociones los artistas expresan como sienten la tristeza y como en ese estado se encuentran más o menos cómodos.

*P19: Miguel Ortega.*

*Codes: [Estado anímico]*

*O sea... hay días que a lo mejor estás triste, y te metes en palos tristes y es mortal, tú dices, lo que he vivido hoy, ¿por qué?, porque has intentado echar toda la pena que llevas por dentro ¿no?, pero por ejemplo los cantes rítmicos te cuestan trabajo. Una cosa que para la gente es una alegría, para ti está siendo un martirio (entrevistadora asiente), y tienes que tener las fuerzas para poder seguir, es que no puedo llorar... (entrevistadora asiente), cuando te dicen: pero bueno, tú lloras en el cante. Sí, pero no es llorar, no se puede cantar llorando. [...] (hablando de la presentación de su disco) la soleá la tocó Pablo Suárez al piano, y para mí Pablo es un tío, que te digo, a lo mejor técnicamente puede haber 25 pianistas mejores que él, que no lo creo tampoco, pero en el corazón es el número uno, y cuando acabé de cantar la soleá, el siguiente cante eran unos tientos, que también se lo iba a dedicar a Juanito el distinguido, estaba la cosa muy mala, pero no fue por el homenaje que yo le iba a dar después a Juanito sino fue porque... fue un éxtasis esa soleá, no porque yo cantara bien ni por nada, sino por las sensaciones, de hecho tengo el vídeo, muchas veces se lo digo a Pablo, cualquiera que me escuche dice: vaya tela como es, este es que se encanta verse a sí mismo... [...] revivo ese momento, me emociono, digo pero no por cantar, ¿sabes?, yo canto la soleá 30 veces mejor que la he cantado ahí, es el conjunto, el momento que se vivió, la magia, lo que llamamos nosotros el duende, ¿no?, cuando te dice la gente explica el duende, no hay una explicación, es ese momento. Pero claro, ese duende lo tienes que vivir tú para saber lo que es, (entrevistadora asiente), te lo puedo explicar, pero es muy difícil.*



## RABIA

Si no manifestamos rabia, tiende a acumularse. Por lo general, las mujeres tienen más problemas para exteriorizar la emoción de rabia que los hombres, “ya que en el caso del sexo femenino está peor visto manifestar este tipo de emociones” afirma Javaloyes. Probablemente por ello existen determinados cantes que se suelen desvincular de las cantaoras desde la perspectiva endógena de los aficionados “puristas”.

Este sentimiento nos ayuda a adaptarnos y a proteger lo que es nuestro. La rabia se suele acumular en la tripa o en el pecho. En muchas ocasiones también en brazos y piernas ya que nos ayuda a ir contra quien nos genera esta emoción o quien nos hace daño.

Como afirmaba el pintor y poeta Francisco Moreno Galván (Galván, 2011); El flamenco es el medio más fácil y a la vez más profundo para llegar al pueblo. Es el sistema más eficaz para calar en el corazón del hombre. En ningún otro arte se puede llegar a plasmar la realidad y la crudeza de la vida como en el flamenco. Es ternura y coraje, desesperación y esperanza; florecer, vivir y morir al mismo tiempo. Es la manera más hermosa de denunciar, de protestar. Por eso el flamenco es sobre todo rabia; no se puede cantar bien si no se hace con rabia.” Parece lógico pues vincular esta emoción con la parte más reivindicativa del flamenco:

- Tientos:  
Van uníos siempre hasta el morir,  
si la fatiga y la miseria de un pobre,  
no podrá un rico vivir.

Mira que si das te honra  
que al que pide se le sale  
el corazón por la boca.

La rabia del que se va  
del sitio donde ha nació,  
de la tierra donde ha nació.  
¡qué dolor la tortolica  
que la arrancan de su nío!

- Seguriya:  
Que dolor de pueblo  
lo que ha soportao  
golpes y más golpes- y más golpecitos-  
en el mismo lao

En esta misma línea encontramos textos como los que escriben o cantan El Cabrero y Elena Bermúdez, Manuel Gerena, Luis García Montero, Enrique Morente, Juan Pinilla y Fernando Valverde o Francisco Contreras Molina (Niño de Elche) entre otros que vuelcan la indignación popular.

- Fandango:  
Algo tendrá que decir  
jefe de todo el condado  
porque rondan por ahí  
rumores de alto calado  
de tu yerno Urdangarín.
- Garrotín:  
Y en Madrid está la Corte  
y en el pueblo sigue el hambre  
si el gobierno a mí no me oye  
voy a gritar por toíta la calle

¡Ay, que no pué ser!, ¡Ay no aguanto más!  
Porque me falta, mare, la libertad.

Aceitunas del olivo  
Del aceitunero son  
Y no del que las visita  
por tomar un ratito el sol.

También encontramos este sentimiento en letras más antiguas e incluso populares, que nunca dejaron de denunciar con su voz los estados precarios en los que vivían y gracias a ellos conocemos con detalle la cotidianidad de sus días. Al igual que el miedo, la rabia y la rebeldía son característicos en las letras mineras de Levante:

- Levantica:  
Por Dios que fatalidad  
las minas se han levantao  
por cuestiones de jornal  
y la tropa está cargando  
a bayoneta calá.

No es gratuito el título del último trabajo en 1991 de Camarón de la Isla junto a Paco de Lucía “Potro de rabia y miel”. Así lo manifiesta también en un momento de su entrevista José Valencia:

*P13: José Valencia.*

*Codes: [Aspectos psicológicos] [Técnica inconsciente / intuición]*

*y esa tensión, tu manera de cantar se vuelve mucho más agresiva, y mucho menos racional.*



## EJERCICIOS PRÁCTICOS

La técnica vocal, también en el flamenco, puede trabajarse. Para quienes así lo decidan, deben plantearse la frecuencia con la que hacerlo. Mientras unos lo relacionan a una etapa concreta de formación, otros lo perciben como un trabajo diario de superación.

*P11: Jeromo Segura*

*Codes: [Interiorización de la técnica]*

*tampoco soy de los que piensas que se tiene que pegar uno todos los días haciendo ejercicios, yo no lo pienso así, ¿por qué?, porque yo ya me los he pegado, mucho tiempo, haciéndolos todos los días. Una vez que tú lo tienes interiorizado pues ya...*

*P 4: Calixto Sánchez.*

*Codes: [Dedicación / Constancia]*

*...hacía mis ejercicios, hacía un montón de cosas, yo ensayaba todos los días como mínimo una hora, yo tenía un rigor como los guitarristas o como los bailaores, y ensayaba todos los días (...) modestia aparte, yo tenía un repertorio, que no lo tenía nadie, o sea yo tenía un repertorio, sin exagerarte de 30 cantes.*

*P 9: Estrella Morente*

*Codes: [Calentamiento]*

*Yo creo que nunca hago algo especial antes de cantar, es decir, es algo que se hace todos los días, es algo que se hace a diario, un poco casi por acto reflejo.*

Bajo mi experiencia personal pienso que es un trabajo que debe ser constante por varias razones. Una de ellas es que el cuerpo va cambiando en las distintas etapas de la vida y no tendría sentido querer fijar un modo sin entender el carácter orgánico que el acto vocal conlleva. En algunas ocasiones he tenido la sensación de cambio, de que no fluía la energía de la voz como en épocas anteriores. He encontrado muchos cantaores y cantaoras que compartían esta vivencia. Ante esto se puede elegir entre dos opciones; insistir en los recursos a los que has estado acostumbrada o acostumbrado y que en su día funcionaron, pudiendo ocasionar consecuentemente un bloqueo, o empezar un proceso de búsqueda y confianza en el trabajo. Explorando el cuerpo y las posibilidades que ofrece. Los cambios que van surgiendo, que en ningún momento deben confundirse con patologías o daños, deben vivirse como oportunidades de crecimiento y aprendizaje. De este modo si todos los días dedicamos un tiempo a escucharnos, sentirnos y buscarnos tendremos mucho adelantado. Ahora bien, este tipo de trabajo que se está proponiendo, está alejado de las tablas de ejercicios mecánicos que en algún momento se nos han propuesto y hemos realizado sin asegurarnos de que nos venía bien para nuestras necesidades personales y específicas. Si en un principio la persona no es aún capaz de percibir desde donde está realizando el ejercicio o si se está forzando algún punto, es aconsejable buscar un maestro que guíe este proceso de autoconocimiento. Una vez pueda percibirlo por sí mismo/a, podrá ser prescindible el acompañamiento. Si partimos desde esta perspectiva, es obvio plantear el trabajo vocal como algo con lo que convivir día a día. El trabajo con la voz implica tiempo, no se va conquistando el cuerpo de un día a otro. Son necesarios años de siembra para ir viendo florecer los frutos poco a poco. Este es un problema que puede darse cuando se estudia técnica vocal como una asignatura más que debe evaluarse según las exigencias institucionales del curso académico. Se puede poner nota a la actitud, pero es probable que en algunos alumnos no existan cambios notables en un trimestre a pesar de que exista un trabajo.

Algunos/as cantaores/as lo incluyen en su rutina diaria, no sólo se lo plantean a la hora de prepararse para una actuación. Ese sería un buen objetivo, crear un hábito que posibilite al cuerpo para estar en las mejores condiciones posibles en cada momento.

*P 1: Alba Guerrero*

*Codes: [Calentamiento] [Recursos técnicos]*



*me gusta practicar por la mañana, eh... me gusta porque ya así caliento la voz y la coloco ya para todo el día. Tengo una rutina. Al haber estudiado con varia gente pues al final me he puesto a exigirme. A mí me costaba llegar caliente al escenario entonces le pedí a una de mis profesoras que me pusiera una rutina de calentamiento entonces empiezo haciendo sirenas, con la r, b r, z, m, i, n, g, después paso a hacer normalmente escalas.*

*P18: Melchora Ortega*

*Codes: [Calentamiento] [Recursos técnicos]*

*Yo hago mis calentamientos siempre, intento que se ponga en práctica. No sólo cuando vas a cantar sino también cuando vas a estudiar...*

Puede variar bastante el tiempo necesario de calentamiento de una persona a otra. Así mientras algunas necesitan mínimo un par de horas, otras se cansarían, perdiendo energía para el momento del escenario.

*P19: Miguel Ortega*

*Codes: [Calentamiento] [Recursos técnicos]*

*Yo necesito a lo mejor hacerme un recital antes de salir, y después hacerme el recital, ¿sabes?, para entrar, yo no puedo entrar frío a cantar, porque normalmente entonces cuando estoy acabando el recital es cuando estoy bien para cantar.*

*P 3: Arcángel*

*Codes: [Calentamiento] [Recursos técnicos]*

*Cada uno tiene su truquillo. Como hoy es el mundo artístico, que te tienes que pegarte una hora y media cantando en el escenario, pues tampoco intento calentar mucho, mucho antes de cantar, porque entonces cuando llega el quinto cante estás muerto.*

Otro aspecto a tener en cuenta a la hora de calentar, es la continuidad que se va a poder tener, en función de si hay varios pases o es uno sólo, si se va a cantar para baile o no, si existe la posibilidad de establecer turnos entre varios compañeros...

P19: Miguel Ortega

Codes: [Calentamiento]

*Empiezas un espectáculo de baile, has calentado, por ejemplo, para cantarle al Ballet Andaluz que yo hacía con Rafaela. Salgo a cantar a la media hora de empezar el espectáculo, si tú calientas ahora y hasta dentro de media hora, o 40 minutos, no sales a cantar, ¿para qué te vale el calentamiento?, no vale para nada, ese problema lo tengo para el baile, no es lo mismo cuando vamos a dar un recital, que estamos constantemente, y ahí estoy por la labor de que hay que calentar.*

Por supuesto el tipo de ejercicios va a ir adaptándose y variando en función de las necesidades del momento. Pese a la personalización en la que tanto estamos insistiendo existen algunas recomendaciones que siempre van a aportar mejoras a nuestro cuerpo y consecuentemente a nuestra voz proporcionando una correcta higiene vocal.

### HÁBITOS RECOMENDABLES:

-Hidratación: Es una buena recomendación beber un vaso al levantarnos y continuar con esta dinámica a lo largo del día. Es aconsejable tomar entre dos y tres litros diarios. Así nos aseguraremos de que se resequen las cuerdas vocales y la mucosa de la zona.

En las actuaciones es recomendable sustituir las bebidas gaseosas o alcohólicas por agua. A pesar de la creencia popular de que los flamencos beben alcohol antes y durante las actuaciones, idea fraguada por la realidad histórica, en la actualidad son mayoría los artistas que no unen dicho consumo con la práctica profesional del cante.

*P21: Segundo Falcón*

*Codes: [Beber alcohol]*

*... con una cerveza ya no canto en una fiesta, no es por hacer el ridículo, ni mucho menos, sino porque no mezclo lo que es el alcohol con el cante, si yo canto en una fiesta algo es porque me he hartado de agua, como me haya tomado una simple copa, ya no canto, porque no me veo seguro de mí mismo...*

Realizar vapores o lavados nasales para hidratar el aparato respiratorio y fonador, y de un modo más específico la mucosa proporciona bienestar a nuestro cuerpo y a nuestro

acto vocal. Este mismo efecto se puede conseguir con una ducha caliente o si existe la posibilidad de tomar una sauna húmeda.

*P 9: Estrella Morente*

*Codes: [Recursos técnicos]*

*Mi padre se levantaba y se hacía sus lavados nasales, y hacía su voz, y tenía su partitura en la ducha, plastificada, y según se iba duchando se le escuchaba.*

-Alimentación: Es interesante observar los alimentos que más recomendables pueden resultar para la voz del cantaor o cantaora. Generalmente son los alimentos más ácidos los que pueden suponer digestiones más pesadas e incluso reflujo en algunos casos, llegando a producir irritación en el tracto vocal e interfiriendo en un estado saludable del mismo. En este grupo se encontrarían las proteínas animales, los azúcares, los lácteos... En cambio, los alimentos alcalinos como la verdura pueden facilitar un buen estado de la “maquinaria”.

- Descanso: Tanto del cuerpo como de la voz. Es aconsejable respetar las nueve horas de sueño siempre que se pueda. Cuando sintamos que la voz está fatigada por un exceso vocal o por alguna dolencia como los resfriados debemos ofrecerle reposo. En cambio, también hay que tener en cuenta que las cuerdas vocales, como músculos que son, necesitan un entrenamiento que, si no se les da, podría ocasionarle pérdida de tono y agilidad. Con lo que, sin forzar, debemos asegurarnos de que existe un trabajo diario.

*P15: Manuel Cuevas*

*Codes: [Cansancio]*

*Lo que sí es verdad que, que la voz lo que necesita es tener mucho descanso, dormir mucho, yo me lo noto por ejemplo en Semana Santa que casi no duermo, del jueves al sábado y es verdad que se me pone la voz más gorda, como más grave, pero yo creo que es de no descansar, no de utilizarla mucho, porque dicen es que con las saetas que cantas, pero... yo pienso que es por el descanso.*

-Buena postura: La técnica Alexandre recomienda un cuidado continuo de la colocación. Observar nuestro cuerpo intentando eliminar tensiones. Para ello propone dedicar cinco o diez minutos al día para descansar boca arriba en el suelo con la cabeza apoyada en unos cuantos libros. Poniendo uno o los dos pies en el suelo, con las rodillas apuntando hacia el techo, respirando lentamente y sacando totalmente el aire, pensando en el estiramiento y ensanchamiento.

Al hacer estas recomendaciones, estamos teniendo en cuenta la técnica vocal como criterio principal. En ningún momento se está considerando la estética. Hay que especificar esto porque hay artistas que piensan que cantan mejor si no duermen o beben antes de cantar... Con respecto a las preferencias personales de cada uno no hay nada que decir, pero sí con respecto al daño o ausencia del mismo que ello pueda ocasionar. Si se contempla este aspecto, el cansancio, desde un punto de vista estético, es interesante resaltar que cada instrumento, al ser único, puede reaccionar de diversas formas tal como contempla David Lagos en su entrevista.

*P 6: David Lagos*

*Codes: [Cansancio] [Velocidad del cante]*

*...pero si tú tienes una voz fina, y tienes una voz con velocidad y estás cansado, ni te responde la velocidad y si se te rompe no tienes ningún recurso, con lo que se te nota que estás mal de la voz.*

Una voz con un timbre más fino es probable que esconda peor el cansancio que una voz más gruesa. Pero en mayor o menor grado las dos van a lastimarse si abusan de esta situación.

Todos estos consejos los han ido obteniendo la mayoría de los cantaores a través de la experiencia y del ensayo-error. Tomando consciencia de muchas actitudes que en un primer momento surgen de una manera espontánea.

*P 5: Curro Piñana*

*Codes: [Recursos técnicos]*

*Yo todos los días canto a las nueve de la mañana en las clases que doy en el conservatorio, por lo tanto, la higiene vocal la he adquirido mediante el hecho de*

*tomar consciencia de que tengo que levantarme a una hora determinada, a hacer una serie de ejercicios...*

Todas estas recomendaciones tienen algo positivo, es que de ningún modo pueden ser nocivas. Vuelve a surgir la necesidad de plantearnos según qué criterios estamos hablando, si es desde el prisma de la salud vocal o es desde la estética. A veces puede darnos la sensación haber cantado bien, haber transmitido al público y que el balance la actuación haya sido muy positiva. Sin embargo, a nivel técnico hemos podido forzar, algo que si se convierte en algo recurrente puede llegar a acortar la carrera profesional

Es bastante lógico pensar que, si el aparato vocal está compuesto, entre otros elementos, por músculos, va a ser necesario realizar un calentamiento previo al igual que le ocurre a un/una deportista. La profesionalización ha creado situaciones que llevan consigo una necesidad de cubrir unos mínimos que puede verse asistida por ayuda técnica si así se decide. Un ejemplo sería cuando tienes una actuación y llevas todo el día aceleradosabes que cuando bajes del coche tienes una hora para probar sonido, arreglarte y salir a cantar... En estos momentos un buen calentamiento puede ayudar a que los dos o tres primeros cantes no resulten tan difíciles de ejecutar.

*P 3: Arcángel*

*Codes: [Calentamiento] [Recursos técnicos]*

*Intento calentar un poquito la voz, que yo me vaya haciendo con el instrumento, ¿no?, que note que el instrumento se calienta, donde ya tú puedes empezar...*

*P11: Jeromo Segura*

*Codes: [Calentamiento] [Recursos técnicos]*

*Practico cuando voy a trabajar, dos horas antes, me meto en el camerino, y practico las cosas que me ha enseñado María José Lamas.*

Mientras algunos/as artistas dedican tiempo a calentar el instrumento con ejercicios específicos, otros lo hacen acercándose a los cantes directamente. En muchos casos variando las tonalidades en las que normalmente suelen hacerlos. En tonos más bajos para no forzar e ir “haciendo” la voz poco a poco o en tonos agudos que favorezcan la búsqueda de nuevas colocaciones.

*P14: Laura Vital*

*Codes: [Calentamiento]*

*Caliento antes de salir, no hago un ejercicio sino directamente el cante, ¿no?, estirar un poquito la voz... los graves, los medios, y salir ya con la voz un poquito hecha...*

*P12: Jesús Méndez*

*Codes: [Calentamiento] [Recursos técnicos]*

*Lo que hago es estirar la voz; pongo la cejilla baja en la guitarra y lo que hago es cantar el cante que sea en bajo, en grave.*

*P19: Miguel Ortega*

*Codes: [Calentamiento] [Recursos técnicos]*

*yo generalmente lo que hago, en vez de hacer alguna técnica en concreto, me voy a una octava baja y empiezo a calentar en una octava baja, dentro del mismo cante, si canto al cuatro por medio por seguiriyas, pues canto en octava baja. Sé que no es lo más propicio porque no solamente tienes que calentar a la hora de cantar sino tienes que abrir boca, mover la lengua, porque todo da su trabajo, incluso las respiraciones ir controlándolas y eso es un ejercicio...*

*P21: Segundo Falcón*

*Codes: [Calentamiento] [Recursos técnicos]*

*A la hora de salir si tengo que poner la guitarra medio tono menos porque tengo que cantar con un compañero o algo, me gusta el estiramiento, si yo canto por soleá al seis por arriba, pues la pongo al seis por medio, cogiendo otro tipo de cante, evidentemente, y voy estirando, no haciendo “i” y pegando el vocinazo, sino variando las tonalidades.*

Existen modos alternativos para calentar la voz, no sólo se puede conseguir este efecto con un calentamiento específico o ejecutando los cantes. Cada artista conoce su

instrumento y como mejor le funciona. Un ejemplo de esto serían las anécdotas descritas a continuación, donde el calentamiento parte de un género que coloca bien el sonido y ofrece un buen punto de partida.

*P 4: Calixto Sánchez*

*Codes: [Calentamiento] [Recursos técnicos]*

*Antes de cantar, fíjate lo que hacía, me metía en el camerino y empezaba a hacer canto Gregoriano... entonces todos los que estaban allí salían huyendo porque era el canto de los curas (risas), le sonaba a la Iglesia, y yo decía cuanto más le suene a la Iglesia mejor lo estoy haciendo. Esa era mi forma, me liaba, me liaba, me liaba, y luego hacía escalas, luego hacía una serie de cosas.*

*P13: José Valencia*

*Codes: [Calentamiento] [Falsete] [Recursos técnicos]*

*Estuve una vez hablando con un barítono, me dijo que utilizara los falsetes que era una manera muy buena para calentar porque no utilizabas toda la voz e ibas calentando poco a poco, tus cuerdas se iban abriendo, se iban estirando y se iban fortaleciendo, y cuando voy a cantar siempre a lo mejor una media hora antes, una hora antes voy haciendo, mientras a lo mejor voy hablando o voy atendiendo cualquier otra cosa, pues en mi camerino también voy calentando, y voy utilizando el falsete, para ir calentando la voz e ir estirándola hasta que ya voy sacando la voz poco a poco.*



## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN:

Para comenzar a obtener un buen tono de voz, es básico iniciar por entrenar la respiración, ya que es parte fundamental para otros tipos de ejercicio. Estos ejercicios no pueden hacer daño, lo más negativo que puede ocurrir es q no sean útiles. También si se hace un uso repetido incorrecto se puede llegar a la hiperventilación. Pero en principio pueden proporcionar una buena base si lo hacemos desde la consciencia, de un modo lo más relajado y natural posible y bajo supervisión de un maestro hasta que el asunto de la respiración esté dominado.

*P 3: Arcángel*

*Codes: [Control del aire] [Recursos técnicos] [Respiración]*

*Si tú emites mucha cantidad de aire cada vez que cantas, pierdes control. Yo creo que la cosa está en controlar la cantidad de aire y que eso esté relacionado directamente con el volumen al que se canta, eso es lo que te permite tener más control de tu instrumento para que un tercio no se te vaya.*

1.1. Nos acostamos en el suelo mirando hacia arriba con las piernas estiradas y los brazos pegados al cuerpo. Comenzamos a inspirar y espirar de forma natural, sin forzar la musculatura y observando como en esta posición el diafragma se acciona de forma automática. Pasados dos o tres minutos nos colocamos un libro grande a la altura del vientre, flexionamos las piernas y comenzamos a trabajar la respiración de forma consciente, inspirando con normalidad y espirando muy poco a poco. Tras dos o tres minutos, cambiamos de postura y nos colocamos mirando hacia abajo repitiendo lo antes realizado. Esta vez pondremos el libro en la zona lumbar.

*P 9: Estrella Morente*

*Codes: [Diafragma] [Recursos técnicos] [Referentes del flamenco]*

*[Respiración]*

*(Hablando de Enrique Morente) Se ponía unos libros en el diafragma, yo me acuerdo que era muy chiquitilla y nos sentaba encima de la barriga, del estómago, del vientre...*

1.2. De pie o sentados (según se prefiera) inspiramos aire por la nariz y lo soltamos por la boca muy poco a poco, intentando producir el sonido "tsss" si es posible, y mediremos en segundos el tiempo que aguantamos expulsando el aire. Podemos realizarlo varias veces seguidas. Iremos modificando ese tiempo según lo que queramos ir trabajando.

1.3. Tomamos el aire en cuatro tiempos y lo soltamos igualmente en otros cuatro, realizando siempre una respiración diafragmática.

1.4. El siguiente ejercicio consta de siete fases, durando cada una de ellas un mínimo de cinco tiempos (se pueden aumentar gradualmente). En la primera fase inspiramos hasta llenar aproximadamente la mitad de nuestra capacidad pulmonar a la vez que elevamos los brazos hasta ponerlos en cruz. En esta posición realizamos la segunda fase, que consiste en bloquear el aire que tenemos dentro. Durante la tercera fase volvemos a inspirar, completando así la respiración y lo que nos queda de capacidad, y a su vez subimos los brazos (casi paralelos a la cabeza). Volvemos a bloquear el aire en la cuarta fase, y en la quinta comenzaremos a expulsarlo hasta llegar a soltar aproximadamente la mitad de este, mientras bajamos los brazos y los volvemos a poner en cruz. Bloqueamos de nuevo lo que nos queda de aire en esta posición en la sexta fase, y por último soltamos lo que nos queda de este en la séptima y última fase,

a la vez que bajamos los brazos hasta pegarlos al cuerpo. Este ejercicio no debe realizarse más de tres o cuatro veces seguidas.

1.5. Inspiramos con normalidad y mandamos callar de forma intermitente y contundente, con el sonido “Tess”, fortaleciendo así el diafragma.

1.6. Visualizar el aire entrando en cada parte del cuerpo mientras inspiramos y espiramos.

*P 5: Curro Piñana*

*Codes: [Consciencia corporal]*

*Tomo consciencia total de mi cuerpo, pero intento cerrar los ojos porque yo lo que quiero es que llegue el aire hasta los dedos de los pies, ¿vale?, yo creo mucho en la posición de los pies, en el tema del agarre de los pies para poder cantar, para poder sentirme.*

Siendo constantes con estos ejercicios se consigue mejorar la resistencia. Esto garantiza la base de la columna de aire sobre la que va dibujando el sonido nuestra voz, además con ellos también se puede trabajar el hecho de ligar varios tercios, o de alargar el cante en algunos momentos determinados.

*P 1: Alba Guerrero*

*Codes: [Ejercitar la voz]*

*Tengo unos ejercicios que son para ganar resistencia, para cuando tengo que hacer cantes... no se Levante o cosas así que quiero hacer un “ligado”.*

## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

*P17: María José Pérez*

*Codes: [Calentamiento]*

*Bueno pues el tema de calentamiento previo; tipo estiramientos, escalas... más o menos son todos iguales, sobre todo, para estirar el velo del paladar, para estirar la musculatura externa, la musculatura del cuello, un poco de la parte costal...*

2.1. Cuello: Giramos la cabeza lentamente hacia derecha e izquierda (como negando), hacia delante y hacia atrás (como asintiendo) y hacia los hombros alternativamente (como dudando). Realizamos cada giro un mínimo de diez veces.

2.2. Hombros: Giramos los hombros en círculo de forma alternativa (primero uno y luego otro) hacia atrás y después hacia delante, con los brazos caídos y muy lentamente. Realizaremos cada giro un mínimo de diez veces.

2.3. Cintura: Con las piernas y las caderas inmóviles (en la medida de lo posible) y derechas, giramos el tronco sobre la cintura en círculo, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Si resulta dificultoso en un principio, se puede comenzar subdividiendo el ejercicio en cuatro partes (delante, derecha, izquierda y atrás) hasta que se domine mejor y se pueda realizar el círculo completo. Realizaremos cada giro un mínimo de seis veces.

2.4. Con las rodillas un poco flexionadas y el tronco inmóvil actuando como eje, giramos las caderas en círculo en ambos sentidos, realizando cada giro un mínimo de diez veces.

#### 2.5. Relajación facial:

2.5.1. Con la boca cerrada, sacamos los labios un poco hacia fuera como si fuésemos a besar, y subimos y bajamos la mandíbula en esa posición.

2.5.2. Asco-asombro. Arrugamos toda la cara como poniendo un gesto de asco o desprecio, y la estiramos después como en gesto de asombro.

2.5.3. Labios fuertes. Con los dientes juntos, apretamos los labios al máximo durante unos segundos, y acto seguido los estiramos dejando ver los dientes.

2.5.4. Boca de pez. Con los labios un poco hacia fuera, abrimos y cerramos la boca dejando caer la mandíbula, la cual debe estar lo más relajada posible.

2.5.5. Mandíbula. Con la boca abierta y la mandíbula relajada (como boba), moveremos esta lentamente hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

2.5.6. Mascara o sonrisa hipócrita. Contraeremos los pómulos de manera que adoptemos un gesto más o menos de sonrisa, y los soltamos después dejando toda la musculatura relajada.

2.5.7. Limpieza de dientes. Con la boca cerrada, giramos la lengua en círculo en ambos sentidos, situándola para girar entre los labios y los dientes.

2.5.8. Cruz. Con la boca entreabierta, tocamos con la punta de la lengua los dientes superiores, los inferiores, y las comisuras de los labios (como haciendo una cruz). Seguiremos siempre el mismo orden, y la velocidad de realización dependerá del grado de destreza con que se realice el ejercicio.

2.5.9. Lengua fuera. Sacamos la lengua estirándola durante unos segundos y la volvemos a meter en la boca.

2.5.10. Ta-ca. Pronunciamos durante un rato y sin interrupciones (salvo para respirar) las sílabas/taca, comenzando lentamente y aumentando la velocidad conforme se domina el ejercicio.

2.5.11. Simular el bostezo, intentando percibir la amplitud que se forma en el paladar y relajan o boca y cuello.

*P21: Segundo Falcón*

*Codes: [Calentamiento] [Recursos técnicos]*

*Intentar bostezar mucho (entrevistadora asiente), abrir la boca como si estuvieras bostezando y mover el cuello como lo que es: el músculo de las cuerdas.*

## **EL CALENTAMIENTO:**

El objetivo es ejercitar la voz de una forma progresiva para que esté preparada para la interpretación de un cante.

3.1. Emitir sonido con los labios juntos, dejamos escapar el aire y los hacemos vibrar, notando como se infla todo alrededor de los labios, apreciando un cosquilleo o vibración. Como si imitásemos el sonido de un avión.

3.2. Emitir sonido de R continua sonido de la lengua vibrando con el paladar duro. Como si imitásemos el sonido de un camión.

*P 6: David Lagos*

*Codes: [Calentamiento] [Recursos técnicos]*

*Caliente mucho, haciendo el rrrrrr, que no sé cómo se llama, la moto o como lo quieras tú llamar.*

*P11: Jeromo Segura*

*Codes: [Calentamiento]*

*Un poquito de erre, cojo una toná y me pongo a tirar para arriba y para abajo*

3.3. Emitir sonido nasal el sonido nasal lo conseguiremos fácilmente al pronunciar la M o la N, la prueba para saber que el ejercicio lo hacemos de forma correcta es que al taparnos la nariz el sonido cesa. Este sonido nasal, nos ayudará a buscar la colocación de la voz y a calentar, pero es un sonido que debemos evitar al interpretar una canción, a no ser que queramos hacerlo expresamente.

Utilizando las diferentes maneras anteriores de emitir un sonido para calentar, iremos haciendo escalas de tonos, de más grave a más agudo y viceversa.

Con una inspiración profunda (siempre abdominal, no de pecho) nos preparamos para encadenar, con una sola expiración, los tres sonidos hasta acabar la expiración. Iremos repitiendo en diferentes tonos, haciendo escalas.

Un truco fácil Para calentar sin hacer sobre esfuerzos antes de una actuación sería tararear un cante con boca cerrada.



## **LA PROYECCIÓN:**

Cómo dirían en el mundo clásico el trabajo en este ejercicio sería despertar la máscara. A la hora de cantar, hay que pensar que cantamos desde la parte más alta de nuestra cabeza, para así, hacer uso del mayor número de huesos y cavidades resonantes de las que disponemos. Al echar la voz hacia delante, trataremos de notar como la voz “topa” en nuestra cara. No nos quedaremos a media voz. Para proyectar hay que pensar en lanzar la voz hacia fuera, hacia un punto lejano de nosotros. Para proyectar más deberemos implicar todo el cuerpo activándolo para apoyarnos en él. Activaremos la espalda (dorsales) con la posición de imaginar que tenemos dos mandarinas en las axilas y tratamos de apretarlas. De esta forma notaremos como se activan los músculos dorsales y la parte baja de la espalda o parte trasera del diafragma.

## **AUTOCONOCIMIENTO:**

Es fundamental conocer el propio instrumento. Esto debe suceder desde una exploración individual, aunque a veces podamos buscar un acompañante que con sus conocimientos y metodología nos haga sentir seguro/a.

En el flamenco existe algo que pocos géneros musicales poseen desde la perspectiva de la técnica vocal. Esto es el carácter anárquico. No existe una única manera de cantar flamenco. En el canto clásico, por ejemplo, la voz está colocada en un lugar concreto, activando ciertos resonadores. En cambio, en el flamenco existen líneas muy diversas. Así las colocaciones más empleadas por artistas como Vallejo, Pastora, Marchena, Mairena, La Paquera, Camarón, Morente, Carmen Linares, Mayte Martín o Agujetas puede variar totalmente de unos a otros. Esto nos ofrece una gran posibilidad, un amplio abanico que en esta “búsqueda” puede ofrecernos numerosas posibilidades. Así, un trabajo sería ponernos frente a un espejo e ir visualizando el aire y la voz en

distintos lugares; en la coronilla, en la frente, en el entrecejo, en el paladar, en los mofletes... De esta visualización obtendremos distintos sonidos que podremos ir trabajando. Cuando ya nos encontremos familiarizados con estos distintos recursos podremos ir observando cuál nos resulta más cómodo y estético para cada cante, o para cada sección del mismo.

*P21: Segundo Falcón*

*Codes: [Calentamiento]*

*cuando me pongo a estudiar evidentemente, estudio todas las escuelas que... que me gustan, y a título de (¿bajini?), me refiero con voz media, bajita, intento ir colocando las voces porque a la vez me sirve de calentamiento.*

## CONCLUSIONES

- Cuando se habla de la técnica vocal en el flamenco, no debemos contemplar una única manera de usar la voz. Existen varias. No todos los cantaores y cantaoras usan la misma, algunos incluso las combinan.
- Entre estas colocaciones existen diferencias significativas dando lugar a dos grandes grupos: una voz más abierta, redonda, con mayor cuerpo o proyección y menor dinámica (esfenoidal) y otra más precisa, afinada, preciosista y con menor volumen (etmoidal-frontal-maxilar-nasal).  
El primer grupo asociado a la proyección esfenoidal muestra mayor apertura en el gráfico del tracto vocal y en la resonancia magnética y mayor volumen en análisis del sonido.
- De este segundo grupo podemos diferenciar a su vez el punto intermedio (etmoidal) con el más extremo (frontal-maxilar-nasal).
- El físico condiciona en gran medida la búsqueda de sonoridad consciente o inconsciente del artista. Cada persona tiene una tendencia específica determinada por sus condiciones naturales, pero cada artista puede trabajar

esta variedad de recursos para enriquecer sus posibilidades. El primer gran grupo (esfenoidal) podemos asociarlos a rasgos corporales y estructuras óseas más anchas y a la inversa.

- La importancia de la respiración, la escucha, la colocación postural y la relajación es siempre el punto de partida principal.
- La mayoría de los artistas flamencos hablan sobre la técnica vocal de una manera general. Existe una gran diferencia a nivel de consciencia entre unos cantaores y otros. Algunos debido a sus inquietudes, a sus entornos más cercanos, a la educación recibida y a sus lugares de nacimiento y de crianza han reflexionado bastante sobre ellos mismos y conocen sus instrumentos. Otros sólo contemplan el término asociándolo a la salud vocal. De cualquier modo, tener consciencia amplía las posibilidades del cantaor, pero no implica una mayor calidad artística.
- Además de las características personales, existen hechos que influyen sobre el uso que se le da a la voz: la existencia de megafonía, el hecho de cantar para baile, el maestro del que se aprende (ya que por imitación se reproducirá no sólo la línea melódica dentro del compás, sino también la manera de ejecutar el canto)...
- Mediante el análisis de las entrevistas sabemos que los cambios meteorológicos, los cambios hormonales y el cansancio son los tres elementos que los artistas piensan que más influyen en la variabilidad de la voz.

## APÉNDICES

### 1. Análisis del sonido

Como se indicó al principio de la investigación hemos partido de varios trabajos previos, el más conclusivo es el del Doctor Joaquín Mora, con quien hemos tenido acceso a programas, creados por él mismo, que analizan el sonido y obtiene conclusiones.

Este análisis se ha realizado a partir de las grabaciones que llevé a cabo con Emilia Gómez en los estudios de grabación de la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona. Al cantar la misma línea melódica proyectando el sonido en los distintos senos citados en la hipótesis surge la siguiente clasificación dentro de cada uno de los gráficos:

#### 1.1. Espectrogramas

- 1.1.1. Espectrograma agudo esfenoidal
- 1.1.2. Espectrograma agudo etmoidal
- 1.1.3. Espectrograma agudo frontal
- 1.1.4. Espectrograma agudo maxilar
- 1.1.5. Espectrograma agudo maxilar nasal
- 1.1.6. Espectrograma medio esfenoidal
- 1.1.7. Espectrograma medio etmoidal
- 1.1.8. Espectrograma medio frontal
- 1.1.9. Espectrograma medio maxilar
- 1.1.10. Espectrograma medio maxilar nasal
- 1.1.11. Espectrograma grave esfenoidal
- 1.1.12. Espectrograma grave etmoidal
- 1.1.13. Espectrograma grave frontal
- 1.1.14. Espectrograma grave maxilar
- 1.1.15. Espectrograma grave maxilar nasal

#### 1.2. Spectrums

- 1.2.1. Spectrums agudo esfenoidal
- 1.2.2. Spectrums agudo etmoidal
- 1.2.3. Spectrums agudo frontal
- 1.2.4. Spectrums agudo maxilar
- 1.2.5. Spectrums agudo maxilar nasal

- 1.2.6. Spectrums medio esfenoidal
- 1.2.7. Spectrums medio etmoidal
- 1.2.8. Spectrums medio frontal
- 1.2.9. Spectrums medio maxilar
- 1.2.10. Spectrums medio maxilar nasal
- 1.2.11. Spectrums grave esfenoidal
- 1.2.12. Spectrums grave etmoidal
- 1.2.13. Spectrums grave frontal
- 1.2.14. Spectrums grave maxilar
- 1.2.15. Spectrums grave maxilar nasal

### 1.3. LPC

### 1.4. Tracto

- 1.4.1. Agudo esfenoidal-etmoidal
- 1.4.2. Agudo etmoidal-frontal
- 1.4.3. Agudo etmoidal-maxilar
- 1.4.4. Agudo frontal-maxilar
- 1.4.5. Agudo maxilar-maxilar nasal

### 1.5. Informes

## 2. Resonancias cinemáticas

Realizadas en Valencia en el Centro Médico del Grupo Eresa dentro de su programa de apoyo a la investigación. De los videos obtenidos de dicha experiencia, se ha llevado a cabo unas capturas de pantalla, obteniendo gran variedad de fotografías.

### 2.2. Videos

### 2.3. Fotos

## 3. Entrevistas (Atlas.Ti)

### 3.1. Citas codificadas

### 3.2. Guía de códigos

### 3.3. Análisis de los datos

## BIBLIOGRAFÍA

- (Alba Guerrero, E. G. (s.f.). *canteflamencotech.wordpress.com*. (T. M. Group, Productor, & Universitat Pompeu Fabra)
- Bañó, F. (2003). *La antitécnica. La impostación vocal en la ópera, teatro musical, jazz, música ligera y agrupaciones corales*. Madrid. Alpuerto S.A.
- Blasco, V. (2003). *Manual de técnica vocal. Ejercicios prácticos*. Ñaque editora.
- Bustos Sánchez, I. (2014). *La voz. La técnica y la expresión*. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Calais-Germain, B. *Anatomía para la voz*. La liebre de marzo.
- Calais-Germain, B. *La respiración. Anatomía para el movimiento- Tomo IV. El gesto respiratorio*. La liebre de marzo.
- Dimon, T. (2013). *La voz cantada y hablada* (Castellano ed.). (Gaia, Ed.)
- Ferrer Serra, J.S. (2008). *Teoría, anatomía y práctica del canto*. Barcelona. Herder.
- Galván, F. M. (2011). *Letras flamencas*. Barataria.
- García, L. (2003). *Tu voz, tu sonido*. (D. d. Santos, Ed.)
- García, M. G. (2017). *Los hábitos vocales en el cante flamenco y sus repercusiones en la salud del cantaor profesional*. Granada, España: Universidad de Granada.
- García, M. P. (1847). *Traité Complet de L'art Du Chant*. París, Francia.
- Guerrero, A. (2010). *La Técnica Vocal en el Arte Flamenco*. Sevilla, España: INFLA, Universidad de Sevilla.
- Hermoso Guerrero, I. (Abril de 2015). *Logopedia.mail*.
- Irusta, E. (2016). *Diario de un cuerpo*. Catedral.
- Jose Antonio Rodriguez, A. C. (s.f.). *Del flamenco a todas las músicas*. Jaén, España: Octaedro e Mágina.
- Kayes, G. (2000). *Singing and the Actor*. Londres, Inglaterra: A&C Black.

- Membrives, M. (2017). La técnica vocal en el flamenco. Búsquedas. La Nueva Alboreá (38). Revista del Instituto Andaluz del flamenco.
- Merchán, F. (2008). *Expressive Characterization of Flamenco Singing*. Barcelona, España: Master Thesis, DTIC, Universitat Pompeu Fabra.
- Molina, A. M. (1963). *Mundos y Formas del Arte Flamenco*. Madrid, España: Revista de Occidente.
- Mora, J. (2004-2005). La voz flamenca. Un estudio científico. Sevilla: Primer programa flamenco de doctorado de la Universidad.
- Naidich, S. (1991). *Principios de foniatría para alumnos y profesionales de canto y dicción*. Buenos Aires, Argentina. Editorial Médica Panamericana.
- Ruiz, J. B. (1990). Diccionario enciclopédico ilustrado del flamenco. Madrid: Cinterco.
- Sánchez, C. (2002). El Cante. Técnicas y aprendizajes. En C. C. Roldán, *Historia del Flamenco S.XXI*. Sevilla: Tartessos.
- Sagredos, M. S. (2008). La influencia de las emociones en el sonido de la voz. *Revista de Folklore*(334).
- Tomatis, A. (2010). *Foniatría, el oído y la voz*. Editorial Paidotribo.
- Zuloaga, L. (2014). *El espejismo de la seguridad ciudadana*. Fuencarral, Madrid: Catarata.